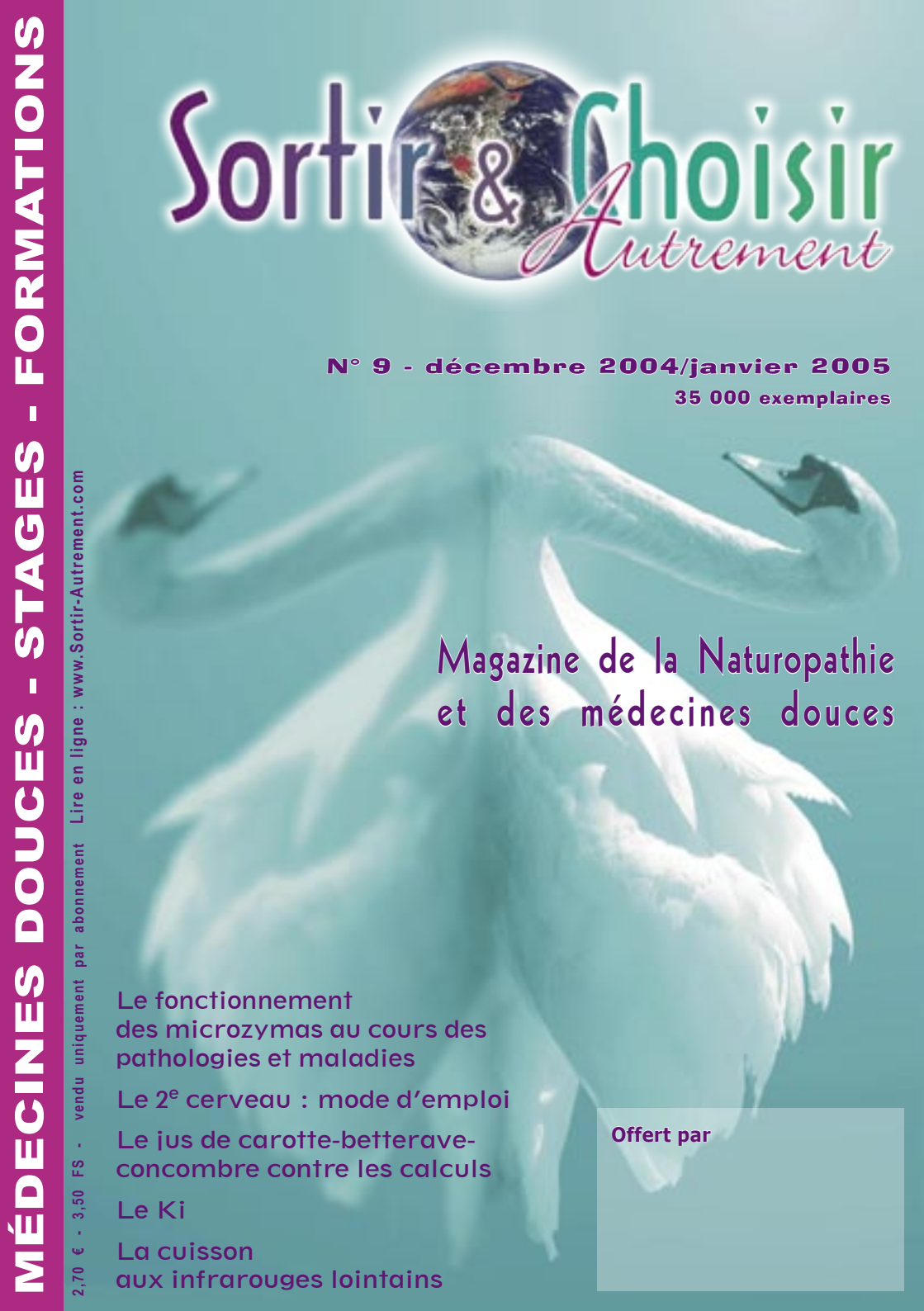
MÉDECINES DOUCES - STAGES - FORMATIONS

Sortir & Choisir Autrement

N° 9 - décembre 2004/janvier 2005
35 000 exemplaires



Magazine de la Naturopathie et des médecines douces

Le fonctionnement des microzymas au cours des pathologies et maladies

Le 2e cerveau : mode d'emploi

Le jus de carotte-betterave-concombre contre les calculs

Le Ki

La cuisson aux infrarouges lointains

Offert par

2,70 € - 3,50 FS - vendu uniquement par abonnement Lire en ligne : www.Sortir-Autrement.com

RESPIREZ UN AIR PUR CHEZ VOUS

IONISEURS ESTHÉTIQUES
FONCTIONNELS ET EFFICACES

Purifie l'atmosphère des impuretés
Retrouvez la forme grâce à une meilleure assimilation de l'oxygène.

Ioniseur d'eau, de fruits et légumes
Donne l'information : calcium, magnésium, silice

Ioniseur pendulette
Discrète, même puissance que les autres modèles

Ioniseur pyramidal et oeuf
Albâtre, or, cire d'abeille
Blanc ou flammé

Ioniseur sphère lumineuse
Ambiance feutrée

Tous les ioniseurs ont la même puissance
Faible consommation : 0.1 Watt
L'ioniseur le plus puissant du marché, garanti à 500 000 ions par cm^3 à 1m.
(Vérifié par un PV du Génie Electrique de Toulouse)

Purifie l'atmosphère (enlève 80 à 90 % des impuretés atmosphériques en 1 à 2 heures)

Favorise le passage de l'oxygène dans le sang (un ion négatif laisse pénétrer 90 atomes d'oxygène dans le sang environ) - cf. les travaux des Professeurs Métadier, Rager, ...)

Augmente les défenses immunitaires
Améliore la qualité du sommeil
Sensation de bien être
Bienfaits :
- système respiratoire
- polarise le sang (oxygénation)
- troubles nerveux (stress...)

Recherchons distributeurs pour l'oeuf uniquement

N° 9 S&C

DOCUMENTATION GRATUITE

Sortir & Choisir Autrement - Planète Métamorphose

21 av. du Onze Novembre 1918 - 94400 Vitry-sur-Seine - 01 47 18 75 71

Nom ..... **Prénom** .....

Adresse .....

.....

CP ..... **Ville** ..... **Tél.** .....

EDITORIAL

Ce numéro de décembre est double, il couvre également le mois de janvier.

Merci à tous ceux qui sont venus à la conférence sur l'ionisation qui fut un succès. 56 personnes se sont déplacées pour l'événement. Déjà certains d'entre vous nous demandent quand nous renouvellerons l'expérience. Nous pensons le faire une ou deux fois pas an, selon les disponibilités.

Pour la nouvelle année, le prix de l'abonnement augmente. Pour compenser l'augmentation, *Sortir & Choisir Autrement* permet aux nouveaux abonnés d'acquérir un des livres du Dr Norman W. Walker a un prix promotionnel, v. p. 14.

Les abonnés bénéficient également de petits avantages comme des invitations gratuites à certains salons, des invitations personnalisées aux conférences et surtout de prix plus bas pour quelques-uns de nos produits. Pour obtenir un catalogue, faites-en la demande, il est gratuit.

Nous remercions sincèrement les lecteurs qui soutiennent le magazine en choisissant d'acquérir les produits naturopathiques que nous avons sélectionnés scrupuleusement pour leur qualité et leur fiabilité.

Les ioniseurs sont sans comparaison avec ceux que l'on trouve habituellement dans le commerce. Chacun d'eux est une pièce unique, ils sont fait avec des matières nobles et de façon artisanale par le fabricant.

Ce mois-ci, vous pourrez lire la suite de l'article du Dr Scohy et celle sur Le 2e Cerveau. Ceux qui n'ont pas lu la première partie dans le numéro précédent peuvent encore l'acquérir v. p. 14.

Plusieurs d'entre vous, nous ont demandé des précisions sur la cuisson aux infrarouges lointains, nous avons essayé d'expliquer brièvement les avantages de ce mode de cuisson, p. 26.

Le jus du mois est un mélange de betterave, de carottes et de concombre dont les propriétés nombreuses peuvent aider en cas de rhumatismes, de calculs...

Les fête de fin d'année approchent, nous souhaitons à tous quelles soient à l'image de vos attentes.

Chers amis et lecteurs, bonne lecture et bonnes fêtes de fin d'année !

Catherine Valat et Thierry Domps

AVERTISSEMENT :

Les articles de *Sortir & Choisir Autrement* sont rédigés dans un but d'information et ne constituent pas une incitation à changer ou interrompre un traitement en cours .

Pour toute question concernant votre santé, nous vous encourageons à consulter votre médecin.

Sortir & Choisir

Abonnement 11 nos : 25 €

Un numéro pour juillet-août

21 av. du Onze Novembre 1918
94400 Vitry-sur-Seine
Tél./Fax : 01 47 18 75 71
Tél. : 01 46 80 75 42
www.Sortir-Autrement.com
Contact@Sortir-Autrement.com

N° 9 Décembre 2004/ janvier 2005

Directrice de publication : Catherine Valat

Directeurs de rédaction : Thierry Domps et C. Valat

Publicité : 01 47 18 75 71
Tarifs : www.Sortir-Autrement.com

Tirage **35 000 exemplaires**

N° CPPAP : 0406 K 85541

Imprimerie Offset Languedoc

Les auteurs sont responsables et assument pleinement le contenu des articles, annonces et publicité publiés.

La rédaction ne pourra être responsable de leur contenu.

© La revue et les auteurs

Sommaire

4 Le fonctionnement des microzymas au cours...
8 Les intestins : le 2e cerveau
12 Le jus du mois
15 Agenda
17 Annuaire
20 Le Ki
24 Livres
26 La cuisson aux infrarouges lointains
30 Petites Annonces

Le fonctionnement des microzymas au cours des pathologies et maladies (suite et fin)

par le Dr Alain Scohy

Dérives autour des microzymas

De nombreux chercheurs ont repris des bribes des travaux de Béchamp et tenté d'élaborer leurs propres hypothèses qui bien souvent sont loin de la réalité des microzymas.

Béchamp ou Pasteur ?

Le problème semble se situer à deux niveaux :

- Avec Louis Pasteur, un nouveau paradigme[1] fut mis en place au 19e siècle, reposant sur des hypothèses gratuites aux antipodes du plus élémentaire bon sens. Pour Pasteur, la fermentation d'un liquide (vin, etc.) correspond à une maladie attribuée à l'action des germes transportés par les poussières de l'air. Il considère également que les êtres vivants organisés – végétaux, animaux, humains – sont comparables au vin contenu dans le récipient et que toute maladie relèverait donc d'une agression par un micro-organisme. Ce paradigme, souvent baptisé « MICROBISME », est encore en vigueur aujourd'hui.
- Béchamp, à l'opposé de Pasteur, fut un remarquable chercheur. Piètre écrivain - ses ouvrages sont des pavés particulièrement indigestes[2], il est évident que si les théories fantaisistes de Pasteur ont prévalu jusqu'à ce jour, c'est par méconnaissance des découvertes de Béchamp.

Il est facile de comprendre les phénomènes pathologiques lorsqu'on tient compte de la dimension psychosomatique et des acquis autour de la vitamine C.

La Vitamine C

Contrairement à la croyance générale et au nom qui lui a été attribué, l'acide L-ASCORBIQUE n'est pas une vitamine. En effet, une vitamine est un acide aminé et appartient donc à la famille des protéines. La vitamine C ayant une formule chimique très proche du glucose n'est donc pas une vitamine.

Son efficacité est telle et son intérêt de la plus grande importance que sa consommation ruinerait rapidement les laboratoires pharmaceutiques, d'où une véritable cabale à son encontre et une désinformation permanente dont les médecins sont les premières victimes.

Les besoins de l'organisme en vitamine C sont très importants. Contrairement à la plupart des êtres vivants, l'homme n'est pas capable de synthétiser cette substance pourtant essentielle à son fonctionnement harmonieux, tant lors de ses phases de santé qu'au cours de ses pathologies ou maladies.

Hormone vitalisante

Après des années de travail et d'expérimentation clinique, j'ai compris que la vitamine C joue en fait le rôle d'hormone vitalisante pour les microzymas. S'ils en sont dépourvus, ils travaillent mal, génèrent parfois des toxines ou un excès de bactéries et provoquent très souvent des catastrophes. Sous vitamine C à dose suffisamment importante, aucun cancer ne devient dangereux et ne comprimera un organe ou un viscère vital.

La vitamine C n'est jamais toxique. L'école orthomoléculaire aux USA l'a testée jusqu'à 4 kg par jour (4 000 g) sans jamais pouvoir noter d'effet mortifère. La dose moyenne pour un individu adulte semble se situer entre 10 et 20 g par jour.

Anti-poison universel

La bioélectronique montre qu'il s'agit d'une substance acide et réductrice. Par ailleurs, elle semble être un anti-poison universel.

C'est la vitamine C qu'il s'injectait – mais à dose très insuffisante – qui a permis au Dr Bastien de survivre à trois empoisonnements volontaires à l'amanite phalloïde.

Le tétanos relève probablement d'un dysfonctionnement des microzymas par carence en vitamine C. La preuve est thérapeutique : une injection de vitamine C intraveineuse permet de le guérir en quelques minutes beaucoup plus rapidement

que ne le fait le magnésium. Il est possible que ce dernier permette aux microzymas de synthétiser un peu de cette vitamine C ? Mais cette supposition reste cependant à démontrer.

Antioxydante

La vitamine C permet l'évacuation des cendres résultant des combustions intracellulaires et des radicaux libres.

Il n'est scientifiquement pas raisonnable d'envisager l'existence d'un anti-poison universel, bien que cet effet se comprend aisément si l'on considère la vitamine C comme l'hormone vitalisante des microzymas. Ce sont eux qui en présence de la vitamine C deviennent responsables de cette détoxication.

Sur un autre plan, toutes les fonctions hépatiques sont améliorées par la vitamine C, en particulier les facteurs de coagulation synthétisés par les microzymas du foie. La vitamine C évite autant les thromboses que les hémorragies, preuve qu'elle agit là encore indirectement sur le problème qui est ici la coagulation mais par optimisation des fonctions des microzymas hépatiques.

Régénérante

Par son action ré-hydratante et anti-oxydante, la vitamine C évite radicalement le vieillissement et permet même de rajeunir un tant soit peu pourvu que l'on en consomme au moins 10 g par jour.

Sur le plan pratique, j'ai longtemps cru qu'il était préférable de prendre de la vitamine C naturelle. Lorsqu'elle est de bonne qualité, elle apporte incontestablement un plus sur le plan énergétique et comporte par ailleurs bien des principes actifs intéressants pour la circulation du sang. Il faudra donc la préférer pour les doses modérées de 1 à 5 g par jour. Par contre, dès que l'on dépasse les 5 g par jour – dose nécessaire en cas de maladies ou de stress important, il semble préférable de consommer de l'acide L-ASCORBIQUE pur. En effet, le jus de fruit servant à fabriquer la vitamine C naturelle est très riche en potassium, et ce dernier augmente les phénomènes inflammatoires et l'oedème.

Certains naturopathes, se fondant sur le principe de Pasteur qu'un être organisé est équivalent à un récipient rempli d'un quelconque liquide organique, s'imaginent que la vitamine C en grandes quantités va acidifier l'organisme. C'est faux et nous avons pu le démontrer de manière radicale sur des patients prenant 70 à 100 g de vitamine C par jour : leur pH sanguin a tendance alors à devenir franchement alcalin, cette situation correspond en fait à la sur-activité des microzymas afin qu'ils mènent à bonne fin les chantiers entrepris.

Construction et démontage des cancers

Contrairement à la théorie de la médecine conventionnelle, le cancer n'est pas un processus maléfique. Les découvertes du Dr Hamer et les observations faites par les médecins ont pu démontrer un certain nombre de points essentiels :

- Un cancer est parfaitement organisé, jamais anarchique. À mesure que la tumeur grossit, une néovascularisation en corbeille s'organise. Les médecins parlent de métastases, mais jamais personne n'a pu apercevoir une cellule cancéreuse en promenade. Cette hypothèse est tout aussi hasardeuse que celles émises par Pasteur pour les maladies microbiennes.
- Les découvertes autour de la psychosomatique et en particulier celles du Dr Hamer démontrent de manière scientifique que le cancer est construit puis démonté sur l'ordre d'une région très précise du cerveau. Cette région, dont la forme est en général sphérique, constitue une sorte de paratonnerre permettant de gérer certains stress particulièrement violents. L'énergie négative emmagasinée à ce niveau est transmutée en énergie bénéfique qui met

Pour recevoir gratuitement un numéro de la revue du Dr Alain Scohy : " Des clés pour vivre"

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse ....

.....

Code Postal ..... Ville .....

Bon à découper et à renvoyer à l' INSTITUT PARACELSE S.L. Carrer Concordia, 1 - 17707 Agullana - Espagne

en place dans l'organisme la seule solution imaginée par le cerveau pour faire face au stress : le cancer par exemple[3]. Sachant que le cerveau est un formidable ordinateur dont l'intelligence est limitée[4]… C'est ainsi qu'un aliment indigeste ou une crasse considérée comme un aliment virtuel pourra entraîner, par ce mécanisme, la construction d'un cancer de l'estomac. Dopées par la stimulation du cerveau, ces « cellules turbo » seront capables de digérer l'aliment concerné à une vitesse considérable.

Rôle des microzymas

Lorsqu'une cellule saine est mise à contribution pour la construction d'un cancer, ce sont les microzymas présents au cœur du noyau qui sont chargés du travail. Rapidement, ils quittent le noyau et sortent de la cellule pour construire à l'extérieur de nouvelles cellules turbo, dites « malignes ». Mais attention, il est plus sage ici de donner à ce mot le sens de « futé » ! La membrane du noyau étant fine et souple, celui-ci se déforme au moment de cette mobilisation. C'est cette image de noyau déformé que les histologistes considèrent comme une preuve du caractère cancéreux de la tumeur.

Les cellules cancéreuses sont alors construites comme toutes les autres cellules : les microzymas se multiplient hors de la cellule et se mettent bout à bout pour constituer la membrane cellulaire. Ils reconstruisent ensuite les organites intracellulaires indispensables pour mener à bien leur mission.

Si l'hygiène de vie est correcte et lorsque l'apport en vitamine C est suffisant (au minimum 10 g par jour chez l'adulte), la construction de nouvelles cellules turbo cesse dès lors que la taille de la tumeur est suffisante pour remplir sa mission. Il ne sera désormais plus possible d'observer la déformation des noyaux des cellules et les histologistes parleront alors de tumeur bénigne.

Une fois la situation de stress terminée ou si un travail de décodage et de deuil psychologique est effectué, les microzymas des noyaux des cellules cancéreuses vont à nouveau se mobiliser, cette fois pour démonter la tumeur. Une biopsie effectuée montrerait à ce stade des noyaux déformés et les histologistes diraient que la tumeur bénigne évolue vers la cancérisation… alors qu'en fait, elle est en train de guérir. Très souvent, à ce stade, les microzymas cons-

Les Microzymas
résumé du livre d'Antoine Béchamp
par Alain Scohy

Les Microzymas, la plus importante révolution depuis le début de ce siècle en matière de Biologie.
Ce résumé du livre épuisé du Professeur Antoine Béchamp intitulé *Les Microzymas* réalisé par Alain Scohy est un livre fondamental qui résume en une centaine de pages le remarquable ouvrage du Pr Béchamp sur le sujet : vous y trouverez l'essentiel de ses découvertes ainsi que les principaux protocoles expérimentaux utilisés et les schémas réalisés par Antoine Béchamp lui-même.

Bon de commande : 29 euros (25 + 4 de port)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse .....

.....

Code Postal ..... Ville .....

A renvoyer accompagné du réglement *Sortir & Choisir Autrement* 21 avenue du Onze Novembre 1918 - 94400 Vitry-sur-Seine. Tél. 01-47-18-75-71

truisent des bactéries pour aider à la « chirurgie » microscopique de la tumeur. Si la tumeur reste méconnue, les médecins parleront alors de maladie infectieuse !

Ces mécanismes sont mis en place sous « les ordres » de la région du cerveau ou « foyer de Hamer » dont nous parlions précédemment, qui joue un rôle de paratonnerre en rapport au stress subi.

Ainsi, la connaissance des microzymas associée aux découvertes de la médecine psychosomatique et de l'hygiène de vie (en particulier la nécessité de consommer de la vitamine C) permettent de comprendre le processus cancéreux comme un mécanisme de survie parfaitement cohérent. La consommation régulière de vitamine C évite les dérapages inconfortables. Un travail de décodage et de deuil peut permettre la guérison et éviter les rechutes ultérieures sans passer par les stratégies de guerre de la médecine conventionnelle (chirurgie parfois mutilante à l'excès, chimiothérapies effro-yables, bombe atomique au cobalt, etc.).

L'Institut PARACELSE se situe au Nord-Est de l'Espagne, à une demi-heure de Perpignan. C'est dans ce cadre que le Dr Alain Scohy est à votre disposition :

- pour un accompagnement à votre guérison – soit au travers de stages de guérison, soit à l'occasion de consultations individuelles (pouvant être regroupées sur quelques jours) – avec un maximum d'empathie et de bon sens !
- pour un enseignement complet de cette médecine d'avenir à l'occasion de stages de formation limités à une vingtaine de participants, dans une ambiance d'échange et d'amitié.

Un exemplaire de la revue et un peu de documentation vous seront envoyés sur simple demande de votre part à l'Institut Paracelse, Carrer Concordia 1 ; ESPAGNE – 17707 – AGULLANA.

Dr Alain SCOHY : 0034 972 535 348
alainscohy@wanadoo.es
www.alain-scohy.com

1. Un paradigme est un système de pensée scientifique – c'est-à-dire un ensemble d'hypothèses plus ou moins cohérentes qui tente d'expliquer les faits observés.

Institut Paracelse

Découvrir le chemin de sa guérison

Bénéficiez de notre expérience en **médecine psychosomatique et hippocratique** pour apprendre à revivre et à guérir.

Le Dr Alain Scohy vous accueille au travers de **consultations individuelles**, de **stages** et de **formations**.

Suivez votre chemin de guérison grâce aux acquis :
- de la médecine psychosomatique
- de la Bioélectronique
- du travail de deuil
- de la diététique, la vitamine C et autres compléments naturels.

Sur simple demande, nous vous enverrons un exemplaire de notre revue et de la documentation.

Dr Alain Scohy - Carrer Concordia n°1
SP - 17707 - AGULLANA ***(à 30 mn de Perpignan)***

Tél. : 0034 972 535 348 – E-mail : alainscohy@wanadoo.es - Site : http:/www.alain-scohy.com

2. C'est la raison pour laquelle j'ai passé 2 ou 3 ans à résumer son ouvrage principal en une centaine de pages qui reprennent l'essentiel de ces travaux, les protocoles expérimentaux les plus importants et les schémas de ses observations. Cet ouvrage est à votre disposition à l'Institut Paracelse.

3. Il ne s'agit pas toujours d'un cancer. Une paralysie, un trouble de la vue ou d'un autre organe des sens, un déséquilibre glandulaire, certaines douleurs invalidantes comme les sciatiques ou lumbagos ou encore des « caries » au niveau de l'os, des dents, du muscle ou des tendons peuvent également être la réponse choisie par le cerveau.

4. Notre intelligence, notre liberté et notre créativité ne se situent pas au niveau du cerveau mais d'une instance psychique particulière que je nomme le MOI PROFOND, d'essence spirituelle (esprit).

Le 2e cerveau : mode d'emploi

(Suite et fin)

Constamment, nous faisons des aller-retour entre les parties émotionnelles et rationnelles de notre personnalité. La raison nous dit qu'il serait temps de perdre du poids et de faire de l'exercice alors que notre désir profond est de profiter de la bonne chair.

Nous apprendrons beaucoup sur le paradoxe de la raison et des émotions en étudiant les quatre systèmes nerveux dont nous sommes dotés qui, selon la science, se sont développés au cours de millions d'années :

Le cerveau somatique

Connu aussi sous le nom de système nerveux entérique, il se situe principalement dans les intestins. Ce cerveau existait dans les organismes primitifs il y a des centaines de millions d'années. Il joue un rôle majeur dans la digestion et dans la production d'hormones variées qui ont une importance capitale à notre bien-être physique et émotionnel (pour plus de détails consulter la première partie de l'article dans le n° 8).

Le cerveau reptilien

Ce cerveau orchestre la respiration, les battements du cœur, la déglutition et le sursaut (à un événement inattendu). Bien que l'on dise que les reptiles ne sont pas capables de douleur et d'émotions, les fonctions qu'il régit affectent les émotions de l'être humain. En effet, une respiration courte et un cœur qui s'accélère peuvent générer peur et anxiété.

Le cerveau mammifère ou limbique

L'apparition de ce cerveau permit aux animaux d'avoir des émotions, la mère s'est mis à lécher et élever ses petits. Le cerveau limbique fusionne le système nerveux entérique avec le cerveau reptilien pour produire le sens des émotions.

Le néo-cortex

C'est la forme la plus évoluée du néo-cortex qui est le siège des dons particuliers à l'être humain tels que la raison, la capacité d'abstraction et la communication verbale. Le néo-cortex comprend très peu les émotions.

Trouver un équilibre dans la vie pourrait être lié à la capacité à mieux comprendre, à apprécier et à faire la synthèse entre la sagesse des émotions émanant de notre système nerveux entérique, nos cerveaux reptiliens et limbiques et la sagesse intellectuelle du néo-cortex.

Certaines pratiques permettent de mieux comprendre notre soi somatique et limbique. Entre autres, la pratique des arts, de la méditation, les exercices de respiration et toutes les pratiques qui ne font pas appel à l'intellect comme la marche.

Intelligence somatique et limbique

Il est nécessaire de se rappeler que l'intelligence somatique et limbique s'est développée bien avant la capacité à rationaliser et à utiliser le langage ; selon cette perspective cela voudrait dire que la pensée n'est pas la source de l'émotion. Ne pas tenir compte de cette sagesse émotionnelle non verbale serait la cause de nombreux mécontentements tels le stress, la violence et le manque de respect pour autrui.

Les animaux ont réagi émotionnellement bien avant que ne se développe la capacité à raisonner. Pour Charlie Badenhop[1], formateur certifié en PNL (programmation neurolinguistique), c'est précisément parce que les émotions précèdent la pensée que nous pouvons rencontrer des difficultés. En effet les émotions sont une réponse instinctive et primale qui ont peu à voir avec le raisonnement.

Sur le plan pratique, on peut considérer que chacun possède au moins deux cerveaux ou deux « sois », l'un somatique localisé dans les intestins (ou système nerveux entérique) et l'autre cognitif situé dans le crâne. Ce qui signifie que chacun est au moins bilingue, avec la capacité de parler un langage somatique et un langage verbal.

Le soi somatique est dépendant des perceptions pré-verbales, des changements physiologiques et émotionnels. Le soi cognitif rationalise nos expériences somatiques et émotionnelles. Le soi relationnel reconnaît, accepte et synthétise les deux réalités complémentaires du soi somatique et cognitif.

On associe le soi cognitif au cerveau, aux pensées, aux stratégies, aux abstractions et à sa propre description personnelle de la vie. Il interprète la vie à travers les filtres du langage verbal et du socialement acceptable. Il com-

XANTIS
DEPUIS 1927

Prenez soin de vos intestins !

Depuis toujours l'homme sait que sa santé et son bien-être viennent de son ventre. Aujourd'hui, un peu partout dans le monde, des chercheurs redécouvrent qu'effectivement **nos intestins sont la clé de la grande forme, de la beauté et du bien-être.**

- Nos intestins sont nos **racines de vie.**
  Ils puisent dans les aliments **l'énergie vitale** dont notre corps a besoin.

- Nos intestins **détoxiquent notre corps.**
  Ils le nettoient de l'intérieur et lui apportent sa beauté extérieure : **éclat de la peau, ventre plat et minceur.**

- Nos intestins et leur flore sont notre **1ère barrière de défense.**
  Ils nous **protègent contre les agressions** de toutes sortes : microbes, virus, mycoses, parasites…

- Nos intestins sont notre **second cerveau**, ils expriment notre **ressenti profond.**
  Se reconnecter à cette **intelligence émotionnelle** est le secret du bien-être.

Depuis 1927, la Cure intestinale XANTIS et ses compléments naturopathiques sont la référence naturelle pour prendre soin de ses intestins.

La Cure XANTIS est la seule méthode de détoxication et de régénération qui allie les avantages de l'hygiène intestinale traditionnelle, de la réflexologie et de la nutrition. Elle vous accompagne naturellement pour retrouver des intestins sains et pleins de vitalité.

La Cure XANTIS libère votre corps des tensions qui le bloquent et le fatiguent. Elle réveille votre intelligence vitale : celle qui vient du ventre.

Les Compléments XANTIS répondent précisément aux différents besoins de vos intestins et de votre organisme : digestion, foie, transit, flore, détoxication, drainage, revitalisation, stress…

Les Compléments XANTIS sont simples à utiliser et efficaces rapidement, ils vous accompagnent chaque jour en fonction de votre profil et de ce que vous vivez dans votre quotidien.

Brochure gratuite sur simple demande

XANTIS - BP4 - 24150 LALINDE -Tél. : 0820 90 24 24 (0,12€/mn) - www.xantis.fr

munique à travers le discours interne propre à chacun et à travers le langage et la conversation avec autrui.

Le soi somatique est associé au corps, au système nerveux entérique (système digestif), aux émotions, à l'intuition, au mouvement, au ressenti non-verbal de la nature, à l'expérience personnelle et collective (archétypale) commune à tous les humains. Il communique son expérience à travers les réactions biochimiques et neuromusculaires.

Selon la neurobiologie (voir N° 8), le système nerveux entérique produit 95 % de la sérotonine, le neurotransmetteur majeur qui régule la digestion et le sommeil qui est aussi impliqué dans la motivation, l'humeur et les impulsions. Un taux de sérotonine trop bas est en rapport à la dépression et à l'anxiété, c'est me cas également chez les psychotiques, les alcooliques agressifs et certains criminels.

La première partie décrivait également la capacité du système nerveux entérique à fonctionner en totale autonomie du cerveau ce qui lui a valu d'être nommé le deuxième cerveau par le Dr Gershon.

Transcender les deux Sois

Selon Charlie Badenhop qui est également professeur d'Aikido (ceinture noire 4e dan) et créateur de la méthode Seishindo (qui signifie en japonais : cultiver un cœur pur et un esprit simple), le deuxième cerveau sera un jour reconnu comme le centre d'énergie situé au-dessous du nombril connu des traditions et cultures orientales sous le nom de hara (terme japonais) ou de tanden (terme chinois).

Selon lui : « Le système nerveux entérique ou hara organise l'information différemment de notre cerveau et nous offre ainsi une alternative viable à la perspective intellectuelle de la vie. En fusionnant les perspectives de notre intelligence somatique avec celles de notre intelligence cognitive, nous nous ouvrons à un nouveau champ de solutions possibles.

Ce sont les capacités non-verbales du soi somatique à percevoir ce qui se passe autour de lui, conjointes avec les capacités du soi cognitif à choisir à travers divers distinctions, mots, stratégies et abstractions qui permettent l'évolution d'un soi relationnel accompli. L'idéal est de combiner ces deux formes de perceptions et d'expériences afin d'en créer de nouvelles qui les incluent et transcendent tout à la fois. »

Le corps est intelligent

Charlie Badenhop propose une description détaillée du langage « somatique » :

« A tout moment le mental inconscient nous parle à travers notre corps à l'aide d'un langage aussi raffiné, systématique et complet que notre langage verbal. Ce langage « somatique » avec lequel notre corps communique forme la base de notre sagesse non cognitive que l'on connaît comme le sixième sens, l'intuition ou « l'intelligence somatique. » Parler couramment ce langage peut aider à penser moins et connaître plus.

C'est comme avoir un consultant personnel vers lequel on peut se tourner pour obtenir un éclairage supplémentaire. Comprendre le langage subtil mais cependant systématique du corps peut permettre d'accomplir des percées tant au niveau du bien-être qu'au niveau de la santé personnelle et à parfaire les dons et capacités que l'on possède à l'état latent.

Une fois assimilée la notion que le corps a la capacité d'agir de façon intelligente, on s'aperçoit qu'il acquiert une forme cohérente de communication afin de coordonner toutes nos fonctions vitales.

Après un repas, la digestion n'a pas besoin d'ordre du cerveau pour se mettre en route. Le soi somatique réagit aux messages qu'il reçoit chimiquement par le biais de neurotransmetteurs et fait ce qu'il doit faire de lui-même. C'est ce même langage que l'embryon comprend dans le ventre de sa mère et qui lui permet d'appréhender les expériences avant même d'avoir appris à parler. Il restera le principal langage à travers la vie. C'est un concept central au Seishido.

Les éléments du langage somatique

Ce langage est composé d'interactions appelées les sept blocs créateurs de la conscience :

1. La vitesse, le rythme, le volume, la localisation de la respiration et de l'écoulement général du « Ki » ou l'énergie vitale
2. La posture et l'équilibre
3. Le mouvement, la souplesse de notre structure physique complète
4. La vitesse, le rythme, le volume et la pression du sang
5 La pulsation de la membrane durale (ou dure-mère : membrane la plus externe des méninges), l'expansion et la contraction du crâne et de toutes les articulations du corps
6. Le mouvement des yeux

7. L'humeur : les processus électrochimiques et musculaires de l'organisme

Ce sont les mots ou morphèmes du langage somatique qui forment la fondation de la mémoire, de la communication verbale, des automatismes liés au maintien de la vie.

La majeure partie d'entre nous a oublié que le langage verbal est basé sur les expériences somatiques et émotionnelles. La représentation verbale de la réalité est toujours un iota en deçà de l'expérience réelle, elle est une version éditée et commode, un synopsis de la véritable expérience.

En oubliant cela, on pense que le langage verbal est l'expérience alors qu'il n'en s'agit que d'une simple description. »

Charlie Badenhop identifie donc le Ki et la respiration comme moyens privilégiés d'interaction avec le deuxième cerveau.

Ce sont deux éléments prédominants dans la plupart des formes d'art oriental où l'étudiant apprend à focaliser son attention sur la région sub-ombilicale ou hara et à donner une représentation en utilisant principalement cette source d'intelligence.

L'étude de la maîtrise de l'énergie vitale ou Ki par la concentration et la respiration ventrale sont des clés importantes à explorer pour ceux qui désirent approfondir la compréhension du fonctionnement du deuxième cerveau ou hara. Comment passer outre l'expérience séculaire d'une culture pour laquelle ce centre d'énergie est devenu la clef de voûte et sa maîtrise une forme d'art ?

Dans ce même numéro, l'article sur le Ki propose une conversation avec Itsuo Tsuda, étudiant de la vie, dont la quête du Ki l'a mené à en étudier les diverses formes de maîtrise tels le drame lyrique ou *nô*, la pratique d'un art martial (l'*Aikido*) et d'une méthode thérapeutique corporelle (le *seitai*).

Thierry DOMPS

1. http://www.seishindo.org
2. *The second brain*, « Le Deuxième Cerveau » (non traduit), de Michael D. Gershon, M.D.

L'Age Vert B.P. 90020 60270 Gouvieux
Tél 03 44 57 30 68 Fax 03 44 57 27 04

Photo Michel Cardoso

Les bienfaits du poisson
sans le poisson ...
• des omégas 3
• tous les sels minéraux
• des anti-oxydants
• 9 acides aminés essentiels
• du silicium
Odontella aurita
l'Age vert
2 grammes d'Odontella par semaine apportent
autant d'omégas 3
que 140 grammes de chair de poisson

Le jus de carotte, betterave et concombre

Les jus de légumes crus extraits avec un extracteur de jus ne conservent pas de fibres. Leur assimilation ne passe donc pas par la digestion et se fait extrêmement rapidement en l'espace de dix à quinze minutes. Ils sont utilisables à 99 % pour revitaliser l'organisme et pour la régénération des cellules, des tissus, des glandes et des organes du corps.

Les recettes de jus données dans cette rubrique sont tirées du livre du Dr Norman W. Walker qui a vécu jusqu'à 108 ans grâce à une alimentation vivante et régénérante.

Il a créé aux USA, un centre de santé hygiéniste où il soignait ses patients avec des jus de légumes et de fruits, une alimentation vivante et des lavements colôniques.

A chaque saison, la nature offre en abondance des fruits et des légumes, lesquels, consommés crus, frais et en jus, regorgent de nutriments indispensables à la vie : vitamines, oligoéléments, enzymes participent en synergie à améliorer progressivement la vitalité, la bonne humeur, et à réduire les désagréments de toutes sortes.

Jus de concombre

La consommation de sucres et d'amidons en quantité peut aboutir aux calculs biliaires et rénaux par l'incapacité de l'organisme à éliminer le calcium devenu inorganique par la chaleur.

La vésicule biliaire est directement reliée au foie et à la circulation sanguine par le biais des canaux biliaires et hépatiques.

Lors de la digestion, les aliments sont désintégrés, puis transportés jusqu'au foie où ils subissent des transformations plus poussées.

Les farineux et céréales font des déchets, surtout lorsqu'ils sont dévitalisée par la cuisson, les molécules d'amidon ne sont pas solubles dans l'eau. C'est la raison pour laquelle, le calcium organique vivant que l'organisme peut assimiler totalement devra être soluble dans l'eau. Seul le calcium des fruits et légumes et de leur jus frais et cru est soluble dans l'eau et sera assimilable après son passage et sa transformation dans le foie.

Alors que le calcium des sucres et amidons transformés par la chaleur n'est plus organique, sa présence dans l'organisme sera vécue comme une intruse et sera écartée par les voies sanguines et lymphatiques.

Ces dépôts iront en premier lieu vers le canal biliaire qui exportera le calcium vers la vésicule. En second lieu, les déchets stagneront dans les vaisseaux sanguins au niveau de l'abdomen et au niveau de l'anus. Les atomes de calcium inassimilables qui parviennent à franchir ces barrages finissent alors dans les reins.

A la longue, les dépôts de calcium inorganiques aboutiront à des calculs vésiculaires, des tumeurs dans l'abdomen, des hémorroïdes et des calculs rénaux.

Un jus de citron dans un verre d'eau chaude plusieurs fois par jour complété d'un verre de jus carotte-betterave-concombre 3 à 4 fois par jour suffiront la plupart du temps à dissoudre les calculs en quelques jours à quelques semaines.

Dan son livre Dr Walker donne l'exemple d'un homme qui en 8 jours à régler ses problèmes de calculs biliaires.

Il but dès la 1re journée 12 verres d'eau chaude additionnée d'un jus de citron et un litre et demi du mélange de jus de carottes-betterave et concombre. Dès le 2e jour il fut pris de spasmes de 10 à 15 mn. A la fin de la semaine la crise dura une demi-heure puis les douleurs cessèrent et il évacua ses calculs sous forme de boue dans les urines.

L'association carotte, betterave et concombre est le parfait mélange de nettoyage de la vésicule, du foie, des reins, de la prostate et autres glandes sexuelles.

Il est souhaitable d'arrêter la consommation de viande pendant la cure à cause de la production d'acide urique qu'elle génère ainsi que les sucreries et les amidons.

Formules

Carotte-betterave-concombre

Carottes 30 cl

Betterave : 9 cl

Concombre : 9 cl

Le CHAMPION

Facilités de paiement possibles

extracteur de jus 2000+
la qualité professionnelle chez le particulier

Très robuste, le Champion :
extrait les jus, râpe très finement les aliments, mixe, malaxe, réalise les crèmes, les sorbets, les farines de céréales...

Distributeur officiel du Champion recherche magasins revendeurs

Le Champion est conseillé par Dr Norman W. Walker qui a vécu jusqu'à 108 ans. Dans son livre "Votre santé par les jus frais", il donne des recettes pour plus de 100 pathologies.

Le Champion pour tous les jus de fruits, de légumes : carottes, céleri, épinards, persil, endive, laitue, betteraves, choux, pomme de terre, tomates, alfafa, pissenlit, haricots verts, radis, asperge, concombre, artichaut, courge...

Les fêtes de fin d'année approchent
offrez le Champion 2000 + au meilleur prix *

Accessoires moulin à grains pour moudre toutes les graines et tamis à gros trous pour confectionner coulis et gelée

Garantie 10 ans contre les malfaçons - moteur 3 ans

** Si vous trouvez moins cher dans les 15 jours suivants votre achat (prix public), nous vous remboursons la différence.*

Prix spécial aux abonnés de Sortir & Choisir Autrement.

Pour éviter les frais de port, possibilité de retirer le Champion à Vitry (94), prendre rendez-vous : 01 47 18 75 71 ou l'envoi est fait en colis recommandé le jour de réception de la commande.

BON DE COMMANDE
Livres du Dr NormanWalker
Prix réduit avec un abonnement, v. p.14

Article	Prix unitaire	Port	Total
Votre santé par les jus...	12	4	
Rajeunir et rester jeune	14.50	4	
	Total		

DOCUMENTATION GRATUITE

Sortir & Choisir Autrement
Planète Métamorphose
21 av. du Onze Novembre 1918
94400 Vitry-sur-Seine - 01 47 18 75 71

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

.....

CP .....Ville .....

N° 9 83C

Vous appréciez le magazine et souhaitez le soutenir

Abonnez-vous ou offrez un abonnement à un ami

Sortir & Choisir Autrement
21 avenue du Onze Novembre 1918 - 94400 Vitry-sur-Seine
Règlement à l'ordre de Sortir & Choisir Autrement

❑ 1 an ou 11 numéros	❑ France : 25 €	❑ Europe : 30 €
❑ 2 ans ou 22 numéros	❑ France : 44 €	❑ Europe : 50 €
❑ Abonnement de soutien	❑ 1 an : 35 €	❑ 2 ans : 54 €

DOM-TOM et étranger : ajouter 11 €

1 abonnement donne droit à 1 livre à prix réduit (en décembre et janvier)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse .....

.....

CP ..... Ville .....Pays .....Date .....

Pour les abonnés, numéros anciens à 2.40 € l'unité :

1 x ...., 2 x ...., 3 x ...., 4 x ...., 5 x ...., 6 x ...., 7 x ...., 8 x .....

Votre abonnement vous donne la possibilité de commander un livre à prix réduit (ne cochez qu'une case) :

soit ❑ Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits : 10 € port inclus

soit ❑ Rajeunir et rester jeune : 12 € port inclus

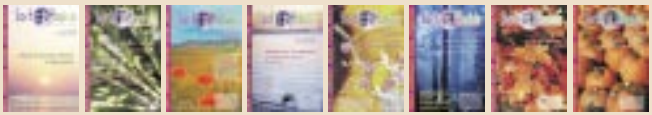
Commander les numéros précédents sans s'abonner

Bon de commande anciens numéros (nombre limité)

Prix au numéro 3.00 € port inclus.

N° 1 ..... x 3.00 € = ... €
N° 2 ..... x 3.00 € = ... €
N° 3 ..... x 3.00 € = ... €
N° 4 ..... x 3.00 € = ... €
N° 5 ..... x 3.00 € = ... €
N° 6 ..... x 3.00 € = ... €
N° 7 ..... x 3.00 € = ... €
N° 8 ..... x 3.00 € = ... €
TOTAL ..... €

Nom ..... Prénom .....
Adresse.....
.....
Code Postal .....Ville .....



❶ ❷ ❸ ❹ ❺ ❻ ❼ ❽

Règlement à l'ordre de *Sortir & Choisir Autrement* 21 av. du Onze Novembre 1918 - 94400 Vitry-sur-Seine (possibilité de payer en timbres-poste 6 timbres à 0.50 cts par numéro)

AGENDA DÉCEMBRE 2004 ET JANVIER/FÉVRIER 2005

FORMATION en DÉCODAGE BIOLOGIQUE

BÉATRICE ROUCAYROL

Pharmacienne diplômée en Acupuncture, formée en homéopathie et pathologie médicale

STAGE : DÉCODER SES RÊVES - DÉCODER SA VIE
Conférence : 17 déc Stage : 18 et 19 déc 04

Formation de 12 jours ou 6 modules indépendants
"LES LOIS BIOLOGIQUES DE : "

LA DOULEUR
Conférence : 7 jan Stage : 8 et 9 jan

LA DOMINATION-SOUMISSION
Conférence : 1er avril Stage : 2 et 3 avril

MON RAPPORT À L'AUTRE
Conférence : 22 avril Stage : 23 et 24 avril

L'ADAPTATION AU MONDE
Conférence : 3 juin Stage : 4 et 5 juin

LA NOTION DE TERRITOIRE
Conférence : 30 sept Stage : 1 et 2 oct

LA PERCEPTION DU MONDE
Conférence : 4 nov Stage : 5 et 6 nov 05

Paris : Forum de Vaugirard, 104 rue de Vaugirard 75006
Conférences à 20h - Stages de 9h à 17h - Consultation individuelle sur RV

LE SENS DE LA VIE . LE SENS DE LA GUÉRISON

RENGT . INSCRIPTION . RV . PROGRAMME : 04 67 55 41 35 - 06 22 09 73 05

Saint Martin Bio
31 rue du Château d'eau
Paris 10e - 01 42 00 20 69
M° République à l'intérieur du marché couvert de Saint Martin

Fruits & légumes, Épicerie Charcuterie, Rôtisserie Traiteur, Crèmerie Complément alimentaire Diététique, Comestique. Arrivage quotidien au rayon frais, Label AB et Demeter, Conseils et accueil personnalisés.

Bon d'achat de 10 € sur présentation du magazine Sortir & Choisir Autrement : offre non cumulable

Mardi-vendredi 9-13h et 16-20h
Samedi 9-20h sans interruption
Dimanche de 9h à 13h
Fermeture lundi

Espace Harmonie

LIBRAIRIE
SPIRITUALITÉ
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

CONFÉRENCES
STAGES
FILMS ET SPECTACLES

Mise à disposition de salles
- *pour conférences*
- *pour ateliers*
- *pour consultations*

4 rue des Petits Hôtels
Paris 10e - 01 47 70 78 79
www.Espace-Harmonie.com

VENDREDI 10 DÉCEMBRE

Chaque jour de 17h30 à 19h ***Emission Santé et spiritualité*** animé par Jean-Claude Carton. **Radio Ici et Maintenant 95.2**

20h ***L'amour, c'est très simple*** par Guèn Kelsang Lhamo, nonne bouddhiste (Paris 11e). Participation souhaitée 9 €. **Rens. 01 43 67 87 87**

DIMANCHE 12 DÉCEMBRE

13h15 Chaque dimanche sur Europe 1 (104.7) ***La science prend place,*** Alain Cirou reçoit un journaliste scientifique et un chercheur. L'information scientifique : astronomie, sciences de la terre et du vivant, l'espace, la physique...

LUNDI 13 DÉCEMBRE

20h ***Comment intégrer la parole de Bouddha dans sa vie*** par Kelsang Ratna, nonne bouddhiste (Villemomble). ***Comprendre la vraie nature de choses : la vacuité*** par Kelsang Deundèn, moine bouddhiste (Vincennes), par Djamila Roumila (Cergy), par Jean-Pierre Alonso (Boulogne). Participation souhaitée 9 €. **Rens. 01 43 67 87 87**

MARDI 14 DÉCEMBRE

20h ***Comprendre la vraie nature des choses : la vacuité*** par Guèn Kelsang Lhamo, nonne bouddhiste (Paris 11e). Participation souhaitée 9 €. **Rens. 01 43 67 87 87**

MERCREDI 15 DÉCEMBRE

20h30 Soirée d'infos mensuelle : *géobiologie holistique, contrer les effets affaiblissants des pollutions électromagnétiques.* 2 €. **18e. 04 70 55 71 14**

VENDREDI 17 DÉCEMBRE

20h ***Décoder ses rêves, décoder sa vie*** par Béatrice Roucayrol. Forum 104 rue de Vaugirard 6e. Stage les 18 et 19 décembre (voir encadré : Formation en décodage biologique. Rens. **06 22 09 73**

20h ***Mettre fin à la solitude pour toujours, c'est possible !*** par Guèn Kelsang Lhamo, nonne bouddhiste (Paris 11e). Participation souhaitée 9 €. **Rens. 01 43 67 87 87**

DIMANCHE 19 DÉCEMBRE

Journée découverte **du Gui en forêt de L'Oüye** avec Claire Bonnet. 25 €. **01 45 40 74 27**

LUNDI 20 DÉCEMBRE

20h ***Les trois principaux aspects de la voie spirituelle*** par Kelsang Ratna, nonne bouddhiste (Villemomble). ***Le chemin de l'amour et de la bonté dans le bouddhisme*** par Kelsang Deundèn, moine bouddhiste (Vincennes), par Djamila Roumila (Cergy), par Jean-Pierre Alonso (Boulogne). Participation souhaitée 9 €. **Rens. 01 43 67 87 87**

MARDI 21 DÉCEMBRE

20h ***Le chemin de l'amour et de la bonté dans le bouddhisme*** par Guèn Kelsang Lhamo, nonne bouddhiste (Paris 11e). Participation souhaitée 9 €. **Rens. 01 43 67 87 87**

20h ***Le Gui, un message d'immortalité. Symboles et Vertus*** par Claire Bonnet. 8 €. **Jardin des Fées 11e Réservation 01 43 14 98 91.**

VENDREDI 31 DÉCEMBRE

31/12-1-2/01 Réveillon en **BIODANZA** à **Paris**. Chemins de l'extase. Rens. inscr. **01 46 29 07 92 biodanza.fr**

VENDREDI 7 JANVIER

20 h ***Les Lois Biologiques de la douleur*** par Béatrice Roucayrol. Forum **Paris 6e. Rens. et doc. : 04 67 55 41 35 - 06 22 09 73 05**

SAMEDI 8 JANVIER

14 h ***Massage sensitif :*** atelier découverte. Recevoir et donner, se ressourcer, se recentrer, être écouté, accompagné. Formation certifiante. **Paris 15e.** Contact tél./fax Daniel Doisy 01 48 28 24 15

SAMEDI 15 JANVIER

MANDALA : regard sur soi-même, découverte et apprentissage du mandala, expression graphique à partir de règles codifiées... **Atelier 4h**. Tarif **35 € Plein-Être 01 42 93 87 78** (rép.)

DIMANCHE 16 JANVIER

16h ***Discussion ouverte*** 4 €
Comment être efficient, libre, heureux, respecté, dans son travail et être bien payé ?
avec **Marc Hild**, ingénieur

Le Jardin des Fées
29 rue des Trois Bornes
Paris 11e M° Parmentier
Rens. : 01 43 14 98 94
www.lejardindesfees.com

VENDREDI 21 JANVIER

19h30 La **BIODANZA** Conférence à Univers d'Esther 30 rue des Tournelles **Paris 4e.** Tarif **5 €** si présentation du magazine **01 46 29 07 92**

Samedi 22 janvier

22 & 23 janvier à Paris
2 jours pour changer

Les clés du changement
Transformez votre vie
Découvrez votre potentiel illimité
Réalisez vos objectifs

Institut Cassiopée
Rens. 0821 07 3000

Lundi 24 janvier

EURONATURE

Stage pratique et global en

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Du 24 au 28 janvier 2005

A Paris

Renseignements
01 42 38 97 51

ÉCOLE DE NATUROPATHIE
depuis 1983
www.euronature.fr

Samedi 29 janvier

29-30/01 Stage **BIODANZA** et **Massage** dans l'Essonne accessible à tous. Renseignements et inscriptions. Tél.: **01 46 29 07 92 Biodanza.fr**

16h Chaque samedi sur Europe 1 (104.7) ***Bien-être,*** animé par Marc Menant. ***Comment avoir un état d'esprit positif, ...***

Dimanche 30 janvier

14 h Fermeture des portes à 15h
1re partie : ***« Réponses »***
2e partie : ***Voyance par les médiums invités*** suivies de
« VOYANCE DANS LE FEU » **par Lug Gaël.** Entrée libre.
Salle de la Librairie Astre
1 rue du Grand Prieuré
Paris 11e - M° Oberkampf
Conférence organisée par
L'INSTITUT DRUIDIQUE UNIVERSEL
Rens. : Bte 2 - 13 rue Bleue 75009 Paris. Brochure « Où va le monde en 2005 » contre 10 €. Joindre date de naissance pour le cadeau. **Tél. 01 48 24 10 11**
www.cta109.com & www.zoo-diac.com

Samedi 5 février

14 h ***Massage sensitif :*** atelier découverte. Recevoir et donner, se ressourcer, se recentrer, être écouté, accompagné. Formation certifiante. ***Paris 15e.*** Contact tél./fax Daniel Doisy 01 48 28 24 15

Samedi 5 février 16h30-22h

LA GUÉRISON DE L'EUROPE
Comment guérir du matérialisme ?
La beauté morale,
Le rôle du Christianisme ésotérique, Graal, Templiers,...

avec à 17h30 Cécile Levasseur
et à 20h00 Pierre Lassalle
Entrée aux conférences 10 €

Rens. : 01 39 73 59 52
sophiakalia.net/kiosque.htm

Espace Saint-Martin
199 bis rue St Martin Paris 3e
M° Rambuteau ou RER les Halles

Samedi 12 février

16h30 à 17h30

Le chant du HU
une aide venant du ciel

Atelier découverte.
Eckankar France 01 30 76 58 06
www.eckankar-france.org
Entrée libre

Espace Solara
29 rue du Château d'Eau, 10e.
M° Château d'Eau.
01 42 02 41 58

Dimanche 27 février

14 h Fermeture des portes à 15h
Conférence « ***Le voyage avec son double*** » est-il un danger ? R. Kessi
2. **« VOYANCE DANS LE FEU »**
par le druide Lug Gaël
3. ***IMPOSITION DES MAINS***
Entrée 10 € places limitées
Salle de la Librairie Astre
1 rue du Grand Prieuré
Paris 11e - M° Oberkampf
Réunion organisée par
L'INSTITUT DRUIDIQUE UNIVERSEL
Lug Gaël Bte 2 - 13 rue Bleue
75009 Paris. T. **01 48 24 10 11 :**
Pour réserver une place : 10 €
Date de naissance pour le cadeau
www.cta109.com & www.zoo-diac.com
Tome I : « Les Druides réalité ou fiction » Lug Gaël. Edition en souscription à 18.50 € au lieu de 25 €

Pas de numéro en janvier-
Pour paraître en février, envoyez vos annonces avec règlement avant le 22 janvier 2005
01 47 18 75 71

30 SIGNES PAR LIGNES
en comptant les espaces.

Chaque mois, annoncez vos conférences, ateliers, salons, événements culturels dans l'agenda.

Afin d'aider les conférences et activités jusqu'à 20 € l'entrée : le forfait est de 15 € les 3 lignes, ligne sup. 3,50 €, encadré 5 €, fond jaune 5 €.

Vous annoncez plusieurs événements de moins de 20 € à des dates différentes, vous payez 15 € une fois puis 3.50 € pour les lignes restantes.

Commencez chaque annonce sur une nouvelle ligne.

Suite aux nombreuses demandes, les stages et activités rémunératrices sont acceptés dans l'agenda au forfait de 25 € les 5 lignes + 3,50 € la ligne sup. sans possibilité de cumuler les lignes comme pour les conférences : le bon de commande est en p. 29.

Les activités proposées doivent comporter un tarif d'entrée. Si l'entrée est libre indiquez 0 € ou « entrée libre », vous aurez plus de succès. Les activités sans indication de prix sont au tarif des PA.

Si votre activité se déroule sur plusieurs jours : mettez les dates dans l'annonce (ex :29-30/01), elle sera insérée à la date du 1er jour de l'activité.

Pour un meilleur résultat, il est préférable d'annoncer les événements qui ont lieu en début de mois (du 1er au 15) le mois précédant l'événement.

Si vous désirez annoncer un événement longtemps à l'avance, vous pouvez bénéficier d'un **second passage** de la même annonce à une réduction de 50 %.

Texte de votre activité. En capitales, un espace entre les mots. 30 signes par ligne

Sur présentation de cette annonce, entrée gratuite à NATURALLY : un seul jour, seulement pour une personne

ENTREE GRATUITE le jour de votre choix

Soit le 3, ou le 4, ou le 5, ou le 6, ou le 7 février 2005

naturally

de 11 h à 19 h

nocturne le 4 février jusqu'à 22 h

du 3 au 7 février 2005

■ ■ ■

Ⓜ Porte de la Villette

le salon de la bio et des plaisirs nature

Cité des Sciences et de l'Industrie

LA VILLETTE - PARIS

NATURALLY - 1, place Paul Verlaine - 92100 Boulogne - e mail : viveznat@club-internet.fr

http://www.vivez-nature.com

VIVEZ NATURE 2005

VIVEZ NATURE PARIS printemps, du 19 au 23 mai

VIVEZ NATURE PARIS automne, du 22 au 26 septembre

VIVEZ NATURE LYON , Eurexpo, du 18 au 21 novembre

Ecole Michel Larroch3

Formation à l'Analyse et Réinformation Cellulaire

Cette approche permet au thérapeute de faire une nouvelle lecture de la santé de son patient, de son histoire, de son fonctionnement psychique et affectif, l'entraînant vers une nouvelle dynamique de retour à la santé. Cette technique synthétique de détection et de traitement de la cause profonde, première, du mal-être, constitue une passerelle cohérente et logique entre les différentes techniques et approches de thérapeutique énergétique.

Nouveau : les cours se donneront également à Paris à partir de janvier 2005

Formation sur 2 ans à Paris, Bordeaux, Bruxelles ou Lausanne

Premier degré (1 an) : 6 modules de 4 jours + 2 modules de synthèse. Les six premiers modules peuvent être suivis dans n'importe quel ordre et sont applicables immédiatement.

Prochains cours à Paris :

27-30/01/05 : Symbolisme de l'Être Humain : Toute l'histoire du développement et de l'accès à la verticalité de l'Être Humain de la conception à l'âge adulte : une application immédiate dans toutes les disciplines, même hors de la pratique de l'Analyse et Réinformation Cellulaire. La synthèse corps-esprit-environnement est la clé d'ouverture pour éventuellement, aller plus loin dans cette connaissance.

03-06/03/05 : Staturologie énergétique : Redressement instantané de la posture, libération de la stature, restitution de la mobilité dans tout l'espace corporel. Prise de conscience grâce à la formulation détaillée des conflits bloquant la voûte plantaire et les vertèbres.

07-10/04/05 : Foyers Cicatriciels et Matrices Mémorielles Inconscientes : Levée des barrages cicatriciels. Libération des organes et systèmes. Application méthodique pratique sur la psychologie des inconscients. Approche succincte du symbolisme organique.

05-08/05/05 : Zones Réflexes : A partir de la zone réflexe auriculaire, détection et traitement de toutes les autres zones réflexes et de tous les organes en barrage, dans l'ordre spécifique à chaque individu. Clé de la rapidité et de l'intégration des autres modules.

09-12/06/05 : Chakras : Ouverture à l'information symbolique et archétypale du shéma psycho-corporel.

Renseignements formation et liste des praticiens sur demande :
Tél. : 06 79 66 77 41 - Fax : 05 56 89 34 56
E-mail : info@ecoleml.com
www.ecoleml.com
Siège social : 9 av. des Baumettes - CH-1020 Renens

L'ANNÉE PROCHAINE LES TARIFS AUGMENTENT

CE NUMÉRO EST DOUBLE DÉCEMBRE ET JANVIER

PROCHAIN NUMÉRO EN FÉVRIER

PROFITEZ DES TARIFS ACTUELS JUSQU'AU 22 JANVIER

Module 1 : 1 300 signes : 150 € HT, 179.40 TTC 1/4e page (65 x 94 environ)
Module 2 : 1 050 signes : 125 € HT, 149.50 TTC 1/6e page (65 x 70 environ)
Module 3 : 750 signes : 100 € HT, 119.60 TTC 1/8e page (65 x 46 environ)
Module 4 : 650 signes : 85 € HT, 101.66 TTC 1/12e page (31 x 68 environ)
Module 5 : 400 signes : 59 € HT, 70.56 TTC 1/16e page (31 x 46 environ)

Photo ou logo : gratuit mais diminuer de 100 signes le texte.

La mise en page est la même pour tous les modules.

Le nombre de signes inclus ponctuation et espaces et ne doit pas dépasser le nombre de signes demandés auquel cas nous supprimerions du texte.

Veuillez indiquer le texte à mettre en gras ou magenta. Votre texte accompagné de son règlement doit nous parvenir au plus tard le 22 janvier 2005.

Renseignements 01 47 18 75 71- 01 46 80 75 42.

EMF Balancing Technique©
Technique d'harmonisation des champs électromagnétiques
Mary-Jane FREDON
Bio-Naturopathie énergétique
Praticienne des phases de 1 à 8
Session sur RDV
Doc. détaillée sur demande ou
www.emfbalancingtechnique.com
01 45 95 29 87
06 78 95 00 61

La victoire suprême du coeur
Au coeur de Paris, venez déguster une cuisine végétarienne saine et naturelle.
Tout y est fait maison partir de produits frais. Ambiance harmonieuse, paisible et joyeuse.
Recettes originales :
Terrine de champignons et confiture d'oignons, bourguignon végétarien et gratin dauphinois, tarte chocolat-praliné. Décor coloré. Plats 9 € le midi, 10,90 € et 12.90 € le soir.
41 rue des Bourdonnais Paris 1er- 01 40 41 93 95
www.vscoeur.com
L-S 12h-14h30 18h40-22h

Vivre en coton bio fibris
Sortir en chanvre et en soie
FIBRIS agit pour la planète
Se vêtir sans chimie (certifié cultivé bio), c'est bon pour nous, bon pour ceux qui œuvrent pour la fibre en échange équitable :

- **t-shirts** et **pulls** en chanvre/coton/laine pour cet automne
- des **polaires** laine
- **pantalons** H et F en nombre
- **soutiens-gorge** coton bio
- **chaussettes** et **collants** bio
- **pour bébé :** couches lavables, peaux de mouton, porte-bébé
- **vêtements de peau** jour et nuit : confort et douceur, ils recréent le micro-climat idéal.

FIBRIS boutique
40 bd St Marcel Paris 5e
10 h-19 h mardi au samedi
Tél. 01 43 31 63 63
Fibris le catalogue VPC

Réservez votre emplacement à l'avance.
Tél. 01 47 18 75 71
01 46 80 75 42
contact@sortir-autrement.com

INSTITUT DU SOIN DES CORPS

Offrez vous
Bien-être et détente
Corps physique et subtils

Esthétique
pour la beauté de votre corps
Soins du visage et du corps, épilation, gommage, drainage lymphatique, amincissement…

Energétique
pour votre beauté intérieure
Onctions ayurvédiques aux huiles (Abhyanga, Shirotchampi Soins traditionnels (Nuad Borarn de Thaïlande et Shiatsu du Japon…)

Relaxation
pour votre équilibre émotionnel

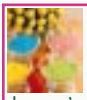
Sur RV : 01 42 02 41 58
à l'ESPACE SOLARA
29 rue du Château d'Eau
Paris 10e - M° Château d'Eau

le dos AGILE

77 bd Blanqui
Paris 13e M° Corvisart
Tél. : 01 45 81 05 14
Fax : 01 45 80 47 27

Venez découvrir dans notre boutique toute une gamme de sièges Lotus, d'oreillers cervicaux, produits en laine (couettes, couvertures, sur-matelas), sièges ergonomiques de bureau, bandes avec apprêt en ambre pour soulager les douleurs dues aux rhumatismes - de plus, elles harmonisent la circulation des énergies dans tout l'organisme - et encore pleins d'autres produits pour améliorer votre vie au quotidien.

www.lemieuxvivre.com
www.ledosagile.com



Chez Chloë, l'univers du bien-être et du soin pour soi

Lorsqu'on passe la porte de « chez Chloë », on pénètre dans un univers d'harmonie voué à la féminité, à la beauté où les produits sont naturels.
Peut-être choisirez-vous un soin profond du cheveu : massages sur le cuir chevelu, nuque, épaules, mains, pieds avec un bain d'huile essentielle : figue, lotus, jasmin, l'ylang-ylang.
Les bains aux graines d'épices pour le volume et les reflets : potiron, safran, cacao, cannelle, poivre noir, muscade donnent du caractère aux cheveux, illuminent 5 à 6 semaines.
Pour un balayage, le salon utilise des produits aux noms savoureux à base de cerises, d'oranges, de citrons, de pommes vertes, de myrtilles, composés avec un mélange d'argile, d'huile d'olives ou de lait. La couleur fixée par la chaleur reste lumineuse 2 à 3 mois.
Autres soins proposés : soins orientaux, frictions aromatiques, coiffure de mariée. NOUVEAU : « Le Iyashi dome » pour nettoyer le corps en profondeur.

www.salonchloe.com
Chez Chloë
2 rue de Tocqueville
75017 Paris
RdV : 01 46 22 00 56

MAIGRIR AVEC LE IYASHI DÔME

Chez Chloë, univers du bien-être

Le milieu dans lequel nous vivons subit de multiples dégradations. Par répercutions nous sommes aussi victimes de la pollution atmosphérique, des méfaits des métaux lourds, des produits chimiques…

Chaque jour, nous absorbons des métaux lourds par l'alimentation, l'eau, l'air et par contact cutanée. Ces métaux non miscibles à l'eau sont par conséquent assimilés par les cellules graisseuses de notre corps.

Pour nettoyer le corps en profondeur il existe le système de « transpiration par infra rouge lointain ».
Solution retenue après des études menées au Japon.

Le Iyashi dôme permet de purifier et de régénérer notre corps et le débarrasse des métaux lourds et des produits chimiques accumulés.

Son Rôle essentiel est l'élimination par la transpiration des déchets de l'organisme. Elle provient de différentes sources dont :

1) Les glandes sudoripares activées par le sport, les bains, le sauna et hammam qui produisent une transpiration dont la composition est proche de l'urine : NACL (sel), acide urique, ammoniaque, acides aminés, potassium, créatine, urée, eau.
2) Les glandes sébacées et les glandes apocrines activées par le Iyashi dôme, le sport intensif (marathon) qui produisent une transpiration essentiellement composées de graisses : cholestérol, acide graisseux, acide lactique, graisse des tissus sous-cutanés et des métaux lourds emmagasinés par le corps (mercure, cadmium, dioxine et plomb).

Après une séance d'une demi-heure dans le Iyashi dôme, on constate une perte de 500 à 1200 cl de transpiration qui analysée contient les éléments évoqués en 2). Les infrarouges lointains de base organique ont l'avantage de dégager une chaleur agréable, douce qui agit en profondeur.
- Détente et bien-être naturels sans effort
- La tête située à l'extérieur du dôme qui ne génère pas de difficultés respiratoires
- Le contact de l'air, contrairement à l'eau, ne provoque pas de pression, il n'y a pas de risque d'hypertension

Les avantages
Avec le hammam et le sauna la perte de poids est essentiellement celle de l'eau - décrit en 1- et non celle de graisse.

Le Iyashi dôme assure une perte de 290 à 580 calories à chaque séance d'une demi-heure. La chaleur pénètre jusqu'à 4 cm sous la peau qui est purifiée en profondeur et embellie. La circulation sanguine s'améliore ce qui évite les sensations de froid, aussi bien du corps que des extrémités.

Le Iyashi dôme équilibre le système nerveux et permet une relaxation. Un électro-encéphalogramme montre que le cerveau passe en ondes alpha (détente, sommeil).

Il existe deux moyens efficaces de décharger le corps de ses ions positifs excédentaires : la thérapie Japonaise hoden ryoho et le Iyashi Dôme. La technologie céramique du Iyashi Dôme dégage des ions négatifs qui permettent alors de rééquilibrer le corps.

Renseignements et rendez-vous : Chez Chloë
2 rue de Tocqueville 75017 Paris
01 46 22 00 56 www.salonchloe.com

Le Ki

Itsuo Tsuda (1914-1984), philosophe du Ki étudia la récitation du *nô* avec Maître Hosada, le seitai avec Maître Noguchi et l'aikido avec Maître Ueshiba.

Le Seitai enseigne à ses étudiants des techniques précises pour mobiliser le Ki en vue d'améliorer leur propre santé et accroître la sensibilité d'autres personnes à leurs propres besoins vitaux.

L'aikido est un art martial japonais dénué de forme d'attaque. « Ai » signifie harmoniser, « Ki » la force universelle que l'on partage avec la nature et tous les êtres humains, « Do » une voie artistique de découverte. « Aikido », la voie de découverte de l'harmonisation de l'énergie de l'univers.

En aikido, on croit que tous les humains utilisent et partagent une forme d'énergie commune (le Ki) et qu'ils font tous partie de la même famille. Attaquer un opposant reviendrait à attaquer un membre aimé de sa famille et à endommager le flot d'énergie universelle dans le monde.

Claudine Brelet-Rueff relate un entretien au sujet du « Ki » avec Itsuo Tsuda.

Qu'est-ce que le Ki ?

La chose la plus difficile à comprendre de la langue japonaise ! Le mot Ki appartient au domaine du sentir et non à celui du savoir. Le sentir est une expérience primaire, préalable à tout effort d'intelligence. Aucune explication ne pourra le transmettre adéquatement à quelqu'un qui ne partage pas la même expérience.

Ce mot Ki revient sans arrêt dans la langue japonaise, par exemple : *Ki ga chiisaï* signifie mot à mot : « *Son ki est petit* », qu'il faudrait traduire par : « *Il se fait trop de soucis pour rien* ». Ou, inversement, *Ki ga ôkii*, « *Son Ki est grand* », devrait être traduit par : « *Il ne se soucie pas pour de petites choses* ». Tout seul, isolé, ce terme de Ki est pratiquement intraduisible. Ainsi, un dernier exemple : *Ki-mochi no mondai* peut se traduire par : « *C'est conditionné par l'état du Ki* », ou, autrement dit : « *Ce n'est pas l'objet et le résultat tangible qui comptent, mais le geste et l'intention... le Ki* ». Cette expression Ki-mochi est presque devenue synonyme de cadeau et, en présentant celui-ci, si l'on dit : « *C'est mon Kimochi* », *ceci signifie : « L'objet que je vous offre est modeste, mais veuillez y trouver un signe de ma profonde reconnaissance. »*...

Pourquoi enseigner une approche du Ki par une école de la respiration ?

L'arrière-plan judéo-chrétien dans lequel vivent encore les Occidentaux du XX^{e} siècle rend les choses très différentes de ce qu'elles peuvent être dans d'autres civilisations, d'autres façons de voir la Vie. C'est pourquoi ici, en Occident, le Ki est très difficile à expliquer, car il n'entre pas dans le système des catégories. Partout ailleurs, dès qu'on constate une chose, on l'accepte très naturellement. Elle existe, c'est tout. L'Occidental aime bien la discussion, il est fortement cérébralisé. Mais les discussions nous rendent ivres de mots, et nous empêchent de voir ce qui se passe réellement sous notre nez. Ainsi, traduire le mot Ki par « souffle » pourrait être très exact... à condition de le comprendre comme il y a deux mille ans, comme le mot *pneuma* des anciens Grecs platoniciens, par exemple. Néanmoins, en français moderne, on peut réfléchir sur le fait que le mot inspiration possède deux sens : inspiration physique et inspiration créatrice.

En Extrême-Orient, Tchouang Tseu, philosophe chinois du V^{e} siècle avant J.-C., fut l'un des premiers à avoir discuté de cette notion de souffle. Il ne faut pas oublier aussi que le bouddhisme fut, au départ, une technique de respiration.

Ici, en Occident, le Ki se traduit, selon les uns, par magnétisme et, pour les, autres, c'est l'influx nerveux, pour d'autres encore, c'est la vibration ou les ondes ou encore l'électromagnétisme. Je pense que le seul qui ait vraiment trouvé ce qu'est le Ki, c'est Groddeck. C'est lui qui a trouvé le mot européen le plus proche de cette notion de Ki : le titre même de son livre, *Au fond de l'homme*, *Cela* ou *Le Livre du Ça*, est tout à fait explicite.

Le Ki, si vous voulez, c'est la Vitalité. C'est cela, qui pousse l'homme à accomplir quelque chose. Une façon d'expliquer l'homme qui est donc bien différente de l'image physico-chimique qu'en a l'Occident depuis Lavoisier et Newton. Le cartésianisme qui est en France à la

base de tout (la science, la morale, la politique, l'administration... tout !), ce cartésianisme est une philosophie de la connaissance selon laquelle tout problème est conçu dans un espace homogène et immobile. Lorsqu'on traite le problème de l'être humain, on le définit donc sur la base de cet espace : il est divisé en deux, le mental et le physique. Chacun à son tour est divisé autant de fois qu'on veut. La philosophie du Ki est, en ce sens, entièrement différente, car l'être humain y est considéré dans son ensemble : il est à la fois mental et physique, à la fois pensée et action, à la fois individu et environnement.

Que pratique-t-on au dojo Kat sugen-Kaï ?

On apprend les premiers rudiments, si je peux m'exprimer ainsi, de la coordination du Ki par ce qui est nommé « mouvement régénérateur ». Cela permet, éventuellement, de passer ensuite au stade de l'apprentissage des Arts martiaux pour ceux qui le désirent. On y apprend l'Aïkido. On écoute aussi des récitations de *Nô*.

L'Aïkido fait partie de mes recherches sur le Ki. Aïki-do signifie littéralement : « *voie de coordination du Ki* ». Dire que l'Aïkido est un Art martial de l'Amour peut étonner bien des Occidentaux. Pour son fondateur, Maître Ueshiba avec qui j'ai travaillé, l'Aïkido n'est pas un sport ni une technique de combat. C'est une doctrine de non-résistance, un principe de fusion... Ce principe de fusion qu'est le Ki. Maître Ueshiba disait souvent : « *Le Ki est le grand roi des forces.* »

La force de Maître Ueshiba n'était pas une force, mais le Ki, cette puissance exceptionnelle qu'on dégage inconsciemment en cas de danger, par exemple. Et cette puissance existe virtuellement chez tous les individus... C'est sur ce principe de fusion du Ki qu'est basée l'école de respiration du Katsugen-Kaï.

Dans le théâtre *Nô*, il n'y a pas le mot Ki. Mais, lorsqu'on sait ce que c'est, ça saute aux yeux : le théâtre *Nô* frappe d'intuition à intuition. A Katsugen-Kaï, notre dojo, je récite une fois par semaine pendant quelques minutes, un petit passage du *Nô*. Mon auditoire, bien entendu, est français. Après avoir récité un soir un passage de la pièce Unémé, une jeune femme m'a demandé s'il n'y était pas question de suicide. « *C'est exact* », lui ai-je répondu. Le suicide de la courtisane Unémé, en se jetant dans un étang, l'avait fait penser au suicide de son beau-frère, suicidé par le poison. Comment ?... Peut-être parce que la visualisation s'était transmise directement. Cette jeune femme ne connaît pas du tout le japonais.

Pourrait-on « fusionner » respiration et visualisation?

Effectivement, visualiser constitue l'un des aspects du Ki. La visualisation joue un rôle fondamental, primordial dans l'Aïkido. C'est un acte mental qui produit des effets physiques. La visualisation fait partie de l'aspect « attention » du Ki. Lorsque l'attention est localisée, arrêtée au poignet, par exemple, la respiration devient superficielle, perturbée... on oublie tout le reste du corps. Maître Ueshiba répétait toujours : « *Maru, sankaku, shikaku* », soit : « *Cercles, triangles, carrés...* »

Si toute l'attention est bloquée au poignet qui vient d'être saisi par l'adversaire, à moins qu'il ne soit faible, il faut mobiliser tous ses efforts musculaires pour se dégager. Si, au contraire, on visualise un grand cercle, comme un arc-en-ciel passant au-dessus de sa propre tête, en expirant par le bout des doigts pour dessiner le cercle visualisé et que, lorsque la main passe verticalement au zénith, on déplace le pied du même côté en arrière tout en continuant de décrire ce cercle, l'adversaire chute en arrière en lâchant le poignet.

Cette visualisation passe par la respiration abdominale. Quand j'ai commencé à apprendre la récitation du *Nô*, je m'exerçais à faire simplement vibrer mes cordes vocales. Maître Hosoda me fit toucher une planche très mince qui se trouvait au centre d'une table de bois, très robuste par ailleurs. Lorsqu'il se mit à réciter un passage, je sentis cette planche vibrer sous mes doigts. Puis ce fut à mon tour.

J'eus beau crier, aucune vibration ! Le Maître me dit alors : *Il n'est pas question de cordes vocales dans le Nô, mais du hara, du ventre.* La respiration abdominale, c'est ce que nous nommons en japonais le kokyu. Dans l'apprentissage des arts japonais, il est toujours question de kokyu. Avoir le kokyu, c'est aussi avoir « le tour de main », le truc...

Ko, c'est expiration. Kyu est inspiration. La combinaison des deux fait la respiration. La notion de kokyu est particulièrement difficile à présenter sous une forme didactique simple. Les deux moyens auxquels j'ai recours sont, d'une part, publier des textes donnant accès à cette notion par la voie intellectuelle et, d'autre part, permettre aux gens, par la pratique, d'éprouver

et de ressentir directement... J'ai mis probablement plus de dix ans pour réciter du ventre le *Nô*.

La respiration, le Kokyu, c'est le secret ultime de l'apprentissage. Il faut pour y accéder de longues années d'efforts soutenus. Au Japon, on dit qu'un maître d'Art martial après qui les chiens aboient n'est pas un bon maître. Le truc, l'astuce, ce n'est pas un morceau de sucre glissé dans la gueule du chien, c'est le Kokyu, la respiration.

Dans le mouvement régénérateur, nous faisons l'inverse de la tradition : nous commençons par le secret suprême, sans préambule. Je travaille uniquement avec ceux qui acceptent de considérer l'être humain dans son ensemble...

L'être humain à la fois mental et physique, à la fois pensée et action, à la fois individu et environnement ?

Exactement. A la différence des philosophies occidentales dont le domaine est uniquement verbal, complètement séparé de l'action et de la pratique, le mouvement régénérateur inclut à la fois la compréhension et la pratique. Il est très difficile de décrire le mouvement régénérateur dans le cadre des conceptions occidentales telles que gymnastique, relaxation, défoulement, dynamique de groupe, etc.

Le mouvement se pratique et doit se pratiquer sans aucun but précis pour que l'évolution ne risque pas d'être déviée intentionnellement. Le mouvement contribue à une évolution physique et mentale : l'optique s'élargit. Ainsi, par exemple, s'il y a un effet de rajeunissement, c'est simplement parce que l'on avait vieilli trop vite. Il s'agît d'une normalisation du terrain.

La normalisation du terrain ne doit pas, être recherchée comme un point fixe, défini à l'avance. C'est un acte qui devrait se pratiquer dans un non-but. C'est la philosophie du non-faire... à ne pas confondre avec « rien faire » ! Il n'existe pas un modèle parfait du terrain normal, car chacun est différent. D'ailleurs toute définition est contraire à la vie. La normalisation doit venir toute seule, sans effort. Elle doit se révéler dans le « sentir ». On peut donner une petite idée de la normalisation qui se produit : la souplesse physique devient plus grande, on se défatigue rapidement, on passe plus facilement de la concentration à la détente et inversement. L'écart entre la pensée et l'action diminue...

Mais qu'est-ce que le terrain, du point de vue du Ki ?

Le Ki, c'est l'amour, c'est la vie. Il appartient à la sagesse du corps. L'Europe a complètement perdu de vue et cette sagesse et ce corps au cours de son évolution. Le Ki, c'est cette unité invisible qui travaille au cours de la vie de l'individu en absorbant ce qui lui est nécessaire et, inversement, au fur et à mesure de ses besoins. Mais il faut ajouter à cela que le Ki précède tout phénomène vital et que le Ki est contagieux.

On ne sait pas pourquoi, lorsqu'on se trouve en présence de certaines personnes, on se sent soudain dynamique, heureux, « euphorisé » : l'état de leur Ki se transmet. Le Ki est très fort, intense quand on est jeune. Puis il s'affaiblit avec l'âge. Il n'est plus quand on est mort. Il faut rappeler ici que le mot « esprit » signifie de nos jours une certaine virtuosité verbale mais que ce mot vient du latin *spiritus*, souffle, respiration... Certainement il y eut un temps où les lointains ancêtres européens se servaient de ce mot, comme du mot âme, du latin *anima*, ce qui anime, comme une chose qui va de soi, sans se casser la tête... Quand le Ki disparaît, on est inanimé, on est mort.

Comment et où se passe alors le «mouvement régénérateur» ?

Dans le dojo. Le dojo est un lieu où l'ambiance est particulièrement intense. Il y règne un esprit de paix, de communion et de joie. Le Ki, effectivement, y est particulièrement intense.

Le Seïtaï, fondé par Maître Noguchi, signifie mot à mot : « coordination physique ». Il ne s'agit pas en réalité d'un état de bonne santé, mais d'une sensibilisation qui permet à l'homme de réagir à toutes les anomalies, donc d'éliminer les possibilités de malaise, de maladie. Et cela par la respiration, le souffle : le Ki. En bref, le mouvement régénérateur est la voie qui prépare à un corps bien seïtaïsé.

La gymnastique fait appel au système moteur pyramidal qui commande les gestes volontaires. Le mouvement régénérateur est une méthode d'entraînement du système moteur extra-pyramidal qui commande les gestes involontaires : hoquet, frissonnements, bâillements, etc. Le mouvement régénérateur ne demande aucune connaissance technique ou académique. C'est très simple et c'est pourquoi c'est déroutant !

Le mouvement régénérateur est basé sur la spontanéité. Spontanéité ne signifie pas pouvoir faire n'importe quoi, asséner un coup de poing ou une gifle à

son partenaire. Non ! Si un mouvement est spontané, c'est qu'il s'est débarrassé petit à petit des éléments inutiles pour la vie. Il est devenu si simple qu'il coïncide avec le mouvement qu'on exécute dans la vie de tous les jours, sans tension, sans fatigue. Le mouvement régénérateur est, en ce sens, une sorte d'épuration, et non l'acquisition d'une nouvelle habitude.

Qu'entend-on par « un corps bien séïtaïsé » ?

L'énergie - ou le Ki -, en agissant sur l'individu, se trouve polarisée selon les caractéristiques qui lui sont propres. Celui qui pratique le mouvement régénérateur peut traverser différentes phases avant de trouver la normalisation du terrain : relâchement du corps, hyper-sensibilisation, puis élimination et, enfin, travail en profondeur. L'énergie, le Ki, en agissant sur chacun des individus et se trouvant polarisée selon les caractéristiques de chacun, fait que chacun sent et agit différemment.

Le mouvement qui se déclenche spontanément dépend des données propres à chacun et non pas d'une notion généralisée à tous. Selon l'hypothèse Seïtaï, c'est le déséquilibre du corps qui empêche une circulation normale du Ki, une bonne évacuation des anomalies. Frissonner, bâiller ou roter sont des fonctions, des gestes normaux du corps qui cherche instinctivement à rétablir son équilibre. Un corps bien séïtaisé, normalisé aura le réflexe de vomir une nourriture empoisonnée que le palais, gourmand aura acceptée.

Si l'on redevient comme des petits enfants, alors on devient Respiration. Si, avec les yeux fermés, on respire mentalement avec les mains, les pensées et cogitations diverses diminuent, disparaissent au fur et à mesure que la concentration s'intensifie. Les mains peuvent s'agrandir... jusqu'à atteindre la grandeur de l'univers. Et elles peuvent disparaître en laissant place uniquement à la respiration. On pratique sans but. Le cœur du ciel pur, c'est tout ce qu'il nous faut...

Plantéo
Boisson à la Chlorella

Une nouvelle boisson biologique vient d'être lancée sur le marché français. Cette boisson, qui s'appelle « **Plantéo** à l'extrait de chlorella », est produite par un processus de lacto-fermentation. Presque tout le sucre bio utilisé dans le processus est converti en acide lactique, un enzyme naturel très bénéfique pour les intestins. Il ne reste que 4 grammes de sucre par litre, une dose tellement basse que les personnes diabétiques peuvent consommer le Plantéo sans danger. En effet, le dosage final en sucre est 20 fois moindre que dans un jus de fruit. Le Plantéo, à l'inverse de certaines boissons fermentées, ne contient pas d'alcool.

Le **Plantéo** est fabriquée par l'AFAW, l'Atelier de Fabrication des Weppes, basé à Auchy-les-Mines, près de Lille. La boisson est déjà sur le marché dans des magasins bio, mais ici l'innovation est d'avoir ajouté un extrait de chlorella, à la demande d'un distributeur de chlorella, l'Age Vert. Ce concentré de chlorella, dans lequel certains vitamines et minéraux sont 5 fois plus concentrés que dans l'algue, est surtout apprécié pour son apport énergétique.

Les plantes utilisées dans cette version de Plantéo sont l'hibiscus, la vanille, la cannelle, la cardamome et la réglisse.

Etant donné la tendance moderne à la surconsommation de boissons bien trop sucrées, voici une alternative qui pourrait intéresser les mères de famille, les sportifs et toute personne soucieuse de sa ligne et ne souhaitant pas se priver du plaisir d'une boisson pétillante.

Informations : L'Age Vert, BP 90020, 60270 Gouvieux, Tél. 03 44 57 30 68.

HYGIENE ET OSMOSE INVERSE

DÉSINFECTION MENSUELLE DE LA MEMBRANE ET DE LA RÉSERVE D'EAU

Franck RAJJOU hydrologiste

est depuis 3 ans le seul concepteur d'appareils à osmose inverse à proposer

un kit de nettoyage

semi-automatique au prix de 100 €

Ce kit sert aussi à reminéraliser l'eau avec une solution colloïdale.

Vente aussi d'une gamme

d'appareils à osmose inverse

très compacts de 400 € à 900 €

Dynamiseur, médaille d'argent Concours Lépine 2003

RECHERCHONS PRESCRIPTEURS OU REVENDEURS

Hydrolis

116 Rue de Charenton - 75012 Paris

01-64-10-79-82 ou 06-81-63-45-96

www.hydrolis.com

De l'autre côté du destin

par

Danielle MEUNIER

«Un livre poignant qui relate la vie et l'expérience de cette femme médium et thérapeute, nous partageant son vécu et des enseignements spirituels reçus, riches de vérité sur des sujets qui nous touchent tous au quotidien, tels que la mort, la naissance, les guides, les âmes soeurs...»

NOUVEAU

En vente dans toutes les librairies !

D.G. Diffusion

Guide de l'Economie et du traitement de l'eau pour habitat malin et écologique

Gratuit sur simple demande

Aqua-Techniques :
05 63 04 45 67

Les 2 livres du Dr Norman W. Walker

Votre santé par Les jus frais de légumes et de fruits

Carences en vitamines, en sels minéraux, oligoéléments peuvent être la cause de nombreux symptômes.

Dans cet ouvrage, en collaboration avec le Dr Pope, Norman Walker donne un panorama de 87 jus de légumes simples ou en mélange synergique dont les vertus curatives sont clairement expliquées. De l'acidose aux vertiges en passant par la grippe et bien d'autres maladies courantes, 137 pathologies peuvent être améliorées par la consommation de jus approprié.

Ce livre est en outre une mine de conseils judicieux en hygiène vitale.

Prix 12 € + 4 € de port.

Rajeunir et rester jeune

Chercheur de réputation mondiale dans le domaine de la biologie, de la santé et de la nutrition, Norman W. Walker a consacré près de 70 ans de sa vie à explorer les possibilités d'accroître la longévité et la santé humaines.

Décédé à l'âge de 108 ans, en 1984, il a été l'exemple vivant de la valeur de son programme.

Cet ouvrage résume l'essentiel de ses recherches et conclusions. Il partage ses « secrets » pour mener une vie saine et productive à la portée de tous.

Rajeunir est la pierre angulaire de son célèbre programme. Il met en avant l'importance de la nutrition, des jus frais de légumes et de fruits, des crudités, de la qualité de l'eau et aussi des lavements et irrigations côloniques...

Prix 14.50 € + 4 € de port

La prise d'un abonnement, permet d'acquérir un de ces 2 livres à prix réduit. Voir p. 14.

Bon de commande : 16 et/ou 18,50 port compris

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse .....

.....

Code Postal ..... Ville ..... Tél. : .....

A renvoyer accompagné du réglement à *Sortir & Choisir Autrement*

21 av. du 11 novembre 1918 - 94400 Vitry-sur-Seine - Tél. : 01 47 18 75 71

La Gastronomie au détour du chemin

200 recettes culinaires à base de plantes sauvages

200 recettes, de la cueillette à l'assiette, associant 80 plantes et fruits sauvages aux céréales, légumes et épices que nous connaissons, ne feront pas de nous des Robinson, mais nous rendrons plus familiers encore ces chemins de campagne et ces sentiers de forêt que nous aimons à parcourir...

La Gastronomie au détour du chemin,
Philippe Rivault : rivault108@yahoo.

Comment se régénérer pour bien vieillir

Le célèbre naturopathe, Daniel Kieffer, partage ici le fruit de 30 années de recherche et propose une synthèse des pratiques de rajeunissement issues des thérapies naturelles.

Des techniques, des conseils d'hygiène de vie permettent de conserver et d'optimiser notre vitalité et nos fonctions biologiques et psychologiques. Exercices physiques : postures, mouvements, étirements accessibles à tous pour régénérer les sédentaires que nous sommes.

Daniel remet à l'honneur la balancelle mise au point par Lydia Sebastien, figure oubliée de la naturopathie. L'auteur aborde de nombreux aspects au maintien de la vitalité : respiration, bain, alimentation, plantes et compléments alimentaires, sans oublier la dimension subtile de l'être et sa vie intérieure afin que s'épanouissent les forces d'autoguérison.

Comment se régénérer pour bien vieillir,
Daniel Kieffer, éd. Sully.

Nous avons reçu :

Des Éditions Oxus :

- *Décidez de votre vie,* de Sélim Aïssel. La qualité de nos pensées conditionne la qualité de nos actions et celle de nos émotions. Certaines pensées font évoluer, d'autres paralysent. Ce livre nous propose de décider de la qualité de nos pensées afin de mieux décider de notre vie.

Des Éditions du Rocher :

- *Le nombre d'or, les sciences et l'astrologie,* de Pierre Delmas. L'auteur montre la pertinence du phénomène astrologique en s'appuyant sur le nombre d'or considéré depuis l'Antiquité comme une valeur régissant notre monde que l'on retrouve dans les proportions du corps humain, au coeur de l'ADN ou s'impose comme mesure étalon du système solaire...

- *Edgar Cayce : la mémoire spirituelle de la matière,* de Dorothée Koechlin de Bizemont. L'énergie porteuse d'information se transmet, se reçoit, se stocke, s'échange... Elle est mémoire qui permet pensée, action, création... Mémoire spirituelle de la matière, conscience vivante, étincelle de puissance infinie au coeur de la matière et en chacun de nous.

Des Éditions Le Souffle d'or :

- *Jeune maman, la nature est votre alliée !,* de Jackie Péric. Guide pratique des premières années dans le domaine des soins naturels et des médecines douces. Quelle alimentation, quel vaccin, quel médecin ? Quelle éducation, quel jouet, quel vêtement ?

Des Éditions Jouvence :

- *Régénérez votre foie,* de Sandra Cabot. Le foie est l'organe qui gère l'élimination des toxines de l'organisme. En améliorant son fonctionnement, on améliore sa santé. L'auteur propose une cure de 8 semaines optimiser son fonctionnement.

- *L'hydrothérapie du côlon,* de Josiane Mignot. Cette technique joue un rôle essentiel dans l'équilibre-santé. En même temps qu'elle purifie le corps, l'esprit se libère et l'âme se purifie.

Des Éditions Presses de Valmy :

- *De la psychanalyse à l'hypnose ericksonienne,* de Francine Hélène Samak. Du pourquoi freudien au comment ericksonien, l'auteur jette un pont entre la théorisation psychanalytique et une pratique nouvelle de l'hypnose. Y aurait-il deux inconscients ? Ce livre vous permettra d'en juger.

La Cuisson aux infrarouges lointains

La cuisson dénature l'aliment qui par l'effet de la chaleur va transformer ses molécules en des éléments non naturels et devenir indigeste pour l'organisme qui ne peut assimiler grâce aux enzymes digestives que des molécules produites par la nature.

Nos lointains ancêtres ne cuisaient pas leurs aliments qu'ils consommaient crus et sans transformation comme le font les animaux. La découverte du feu a modifié les habitudes humaines et les aliments cuisinés, transformés se sont appauvris. Dénaturés par la chaleur qui transforme les molécules en éléments indigestes, ces derniers non reconnus par l'organisme vont être stockés là où cesera le moins gênant. Le résultat est toujours l'encrassement de l'organisme.

La cuisson au-delà des 100 ° C

Les molécules transformées par la chaleur deviennent cancérigènes lorsque la cuisson dépasse les 100° C.

Il faudra donc éviter impérativement certains modes de cuisson :

- ✓ faire bouillir dans l'eau un aliment : 100° C

Dès 120 °C, il ne reste plus aucunes vitamines. Les graisses seront transformées en acides gras et glycérine, puis en eau et en goudron très cancérigènes (point de fumée des huiles)

- ✓ à la poêle dans l'huile : 150 à 190° C
- ✓ la cocotte minute monte jusqu'à 140° C
- ✓ le four classique atteint 100 à 300° C
- ✓ les grillades et fritures dont la température se situe entre 300 et 500° C (voir dans le n° 3 de *Sortir & Choisir Autrement* l'article intitulé « La cuisson et ses dangers » et plus particulièrement le chapitre sur la réaction de Maillard : www.sortir-autrement.com).

La cuisson en-dessous de 100 ° C

Une cuisson qui respecte l'aliment se situe en-dessous des 100° C.

Trois modes de cuisson permettent de ne pas franchir cette température, en dehors bien sûr de certains fours solaires. Ce sont la cuisson à la vapeur douce, la cuisson à l'étouffée et la cuisson aux infrarouges lointains.

Les deux premières sont déjà très connues de tous. Actuellement, on parle souvent des infrarouges lointains et de leurs pouvoirs thérapeutiques.

Le sujet des infrarouges est beaucoup plus vaste que celui de la cuisson. Mais dans le domaine qui nous intéresse ici, qu'est-ce que la cuisson aux infrarouges lointains ?

Le soleil, le corps humain produisent des infrarouges lointains qui sont des rayonnements biologiques (les caméras à infrarouges détectent la chaleur humaine).

La cuisson aux infrarouges lointains, sans jamais dépasser 95° C, cuit l'aliment sans aboutir à l'éclatement des cellules. Ces dernières restées intactes conservent dans leur intégralité les nutriments qu'elles renferment, entre autres les vitamines et les oligo-éléments. Même la vitamine C est préservée avec ce mode de cuisson.

L'explication est simple, la vitamine C s'oxyde en 15 minutes à l'air. La cellule restée close, elle est préservée car elle n'entre pas en contact avec l'air sauf bien sûr à l'endroit où le couteau est passé.

L'aliment cuit restera ferme et moelleux. Il ne sera donc pas nécessaire d'ajouter de sel pour les mêmes raisons. En effet, la cellule intacte conserve aussi la totalité de ses sels minéraux.

Les acides gras essentiels

Qu'ils soient mono ou polyinsaturés, les acides gras sont préservés et ne se transforment pas en forme cis-trans indigeste pour l'organisme comme c'est le cas avec un four traditionnel qui monte à plus de 200 ° C.

Des tests ont été réalisés par l'IDAC concernant la préservation de la vitamine C et celle des acides gras essentiels. Les tests ont révélé que 98 % de la vitamine C était préservée et 100 % des acides gras essentiels restent stables. Cela semble normal

pour les acides gras car la température ne monte qu'à 95 ° maximum, par contre pour la vitamine C, cela peut paraître incroyable qu'elle résiste à une si haute température car elle est habituellement détruite à partir de 60 °.

Le four omnicuiseur aux infrarouges lointains

Pratique, il cuit tous les aliments et combine différents modes de cuisson.

Les infrarouges lointains permettent non seulement la cuisson à l'étouffée et à la vapeur douce mais l'omnicuiseur est conçu pour cuire les aliments comme le ferait un four tout en préservant la santé en restant toujours sous la barre des 100° C fatidiques aux molécules des aliments.

L'omnicuiseur cuit et dore les viandes sans ajouter de graisse, il gratine, braise comme le ferait un feu de bois. L'aliment cuit à coeur. Quant aux tartes, flans, clafoutis, cakes et pains, il est possible de les faire directement dans le plat ou d'ajouter un moule dans l'enceinte.

Parce que les cellules de l'aliment restent intactes et ne s'avachissent pas, la cuisson aux infrarouges lointains permet de mélanger des aliments qui n'ont pas le même temps de cuisson. Les aliments dont la cuisson est moindre se tiendront tout en conservant leur moelleux, il suffit de mettre la minuterie sur le temps de cuisson de l'aliment le plus long à cuire. Il sera donc tout à fait possible de faire une paella en mettant tous les ingrédients au mmême moment dans l'enceinte et de les faire cuire pendant le temps de cuisson de l'aliment le plus long à cuire.

Un livre de recettes permet à chacun de se familiariser avec les recettes les plus courantes avant de se lancer dans des créations personnelles.

Planète Métamorphose
01 47 18 75 71

La Cuisson aux INFRAROUGES LOINTAINS

Respecte l'aliment
la cellule de l'aliment reste intacte
vitamines et sels minéraux préservés

AVEC
L'OMNICUISEUR VITALITÉ

Cuisson à l'étouffée
A la vapeur sans pression à 95° C
Dore sans ajout de graisse

DE NOMBREUX BIENFAITS, DEMANDEZ LA

DOCUMENTATION GRATUITE
PLANETE METAMORPHOSE
21 av. du Onze Novembre 1918
94400 Vitry-sur-Seine - 01 47 18 75 71
Contact@Sortir-Autrement.com

PRIX SPÉCIAL SORTIR & CHOISIR AUTREMENT

MODULES PETITES ANNONCES
NOIR & BLANC, BICHROMIE ET QUADRICHROMIE

MODULES PETITES ANNONCES NOIR & BLANC

FORMAT	L X H	Prix HT par nombre de parutions										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1/4 de page (1 ou 2 col.)	31x190 ou 65x94	200	360	540	680	850	960	1 120	1 200	1 350	1 500	1 540
1/6e de page (1 ou 2 col.)	31x140 ou 65x70	160	288	432	544	680	768	896	960	1 080	1 200	1 232
1/8e de page (1 ou 2 col.)	31x94 ou 65x46	120	216	324	408	510	576	672	720	810	900	924
1/12e de page	31x68	100	180	270	340	425	480	560	600	675	750	770
1/16e de page	31x46	70	126	189	238	298	336	392	420	473	525	539

MODULES PETITES ANNONCES EN BICHROMIE

FORMAT	L X H	Prix HT par nombre de parutions										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1/4 de page (1 ou 2 col.)	31x190 ou 65x94	290	522	783	986	1 232	1 392	1 624	1 740	1 958	2 175	2 233
1/6e de page (1 ou 2 col.)	31x140 ou 65x70	230	414	621	782	978	1 104	1 288	1 380	1 553	1 725	1 771
1/8e de page (1 ou 2 col.)	31x94 ou 65x46	180	324	486	612	765	864	1 008	1 080	1 215	1 350	1 386
1/12e de page	31x68	145	261	392	493	616	696	812	870	979	1 088	1 117
1/16e de page	31x46	100	180	270	340	425	480	560	600	675	750	770

MODULES CALENDRIER EN QUADRICHROMIE

FORMAT	L X H	Prix HT par nombre de parutions										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1/4 de page (1 ou 2 col.)	31x190 ou 64x94	400	720	1 080	1 380	1 700	1 920	2 240	2 400	2 700	3 000	3 080
1/6e de page (1 ou 2 col.)	31x140 ou 65x70	320	576	864	1 088	1 360	1 536	1 792	1 920	2 160	2 400	2 464
1/8e de page (1 ou 2 col.)	31x94 ou 64x46	230	414	621	782	978	1 104	1 288	1 380	1 553	1 725	1 771
1/12e de page	31x68	180	324	486	612	765	864	1 008	1 080	1 215	1 350	1 386
1/16e de page	31x46	130	234	351	442	553	624	728	780	878	975	1 001

BON DE COMMANDE MODULES pages P.A.

	Nbre parutions	N&B - bichro - quadri	Taille module	Prix H.T.
Modules			…….. x ……	
Modules			…….. x ……	
Modules			…….. x ……	
Conception du module : 20 % du prix hors réduction				
T.V.A. 19,6 %				
TOTAL MODULES T.T.C.				

Forfait 5 lignes : 25 € - Écrire en lettres capitales, laissez une case entre chaque mot.
33 signes par ligne : 1 espace compte pour 1 signe

Ligne supplémentaire : 3,50 € chaque

Nom : ..... Prénom : ..... Tél. : ..... Date : .....

RUBRIQUES

- ❒ Écoles
- ❒ Formations
- ❒ Stages
- ❒ Ateliers
- ❒ Cours
- ❒ Conférence
- ❒ Dévelopt personnel
- ❒ Thérapeutes
- ❒ Forme et santé
- ❒ Consultations
- ❒ Spiritualité
- ❒ Esotérisme
- ❒ Location salles
- ❒ Boutiques
- ❒ Restaurants bio
- ❒ Locations vacances
- ❒ Vacances autrement
- ❒ Séjour ressourcement
- ❒ Loisirs

CONTACT HUMAIN

H ch. F ❒ F ch. H ❒
H ch. H ❒ F ch. F ❒

- ❒ Amitiés
- ❒ Rencontres
- ❒ Messages

BONNES AFFAIRES

- ❒ Produits
- ❒ Vends d'occasion
- ❒ Recherche
- ❒ Echange

TRAVAILLER

- ❒ Offre
- ❒ Demande
- ❒ Partenariat
- ❒ Cession clientèle

SE LOGER

- ❒ Location
- ❒ Vente

Demande ❒ Offre ❒

En cas d'erreur de date, d'horaire ou de coordonnées, la responsabilité du magazine ne pourra pas être mise en cause et aucun dédommagement ne pourra être demandé en compensation d'éventuels pertes financières et préjudice moral.

Sortir & Choisir Autrement vous dédommagera bien sûr, soit :

- d'un passage gratuit avec la ou les rectifications à effectuer
- du remboursement de l'annonce si celle-ci comportait une date précise qui empêche un passage ultérieur.

Une erreur typographique si l'annonce reste compréhensible ne donnera pas lieu ni à un passage gratuit, ni à un remboursement.

TARIFS T.T.C.
Forfait 5 lignes
+ ligne supplémentaire

- ❒ 1 parution : 25 + 3,5
- ❒ 2 parutions : 45 + 6.3
- ❒ 3 parutions : 67.5 + 9,5
- ❒ 6 parutions : 120 + 17
- ❒ 11 parutions : 192.5 + 27
- ❒ Encadré : 5 € /mois
- ❒ Fond couleur : 5 €/mois
- ❒ Domiciliation : 7,5 €/mois
- ❒ couplage internet :
  - ❒ 15 € / 6 mois
  - ❒ 25 € / 11 mois
- ❒ Abonnement magazine : 5 €

Nombre de parution : ☐ Ajoutez vos coordonnées si abonnement

FORFAIT 5 LIGNES À .... €

..... **lignes supplémentaires à** .... €

- ❒ **Encadré 5 € X** (nbre de parutions)..... ..... €
- ❒ **Fond couleur 5 € X** (nbre de parutions)..... ..... €
- ❒ **Domiciliation 7,5 € X** (nbre de parutions)..... ..... €
- ❒ **Abonnement annonceur 6 mois pour 5 €** ..... €
- ❒ **Couplage sur notre site : www.Sortir-autrement.com**

18 € les 6 mois ou 30 € l'année TTC ..... €

Total T.T.C. ..... €

Joindre le règlement libellé à l'ordre de Sortir & Choisir Autrement

PETITES ANNONCES

COMMENT RÉPONDRE À UNE ANNONCE DOMICILIÉE AU JOURNAL ?

1. Mettez votre lettre dans une enveloppe affranchie
2. Inscrivez sur l'enveloppe au crayon le n° de référence de l'annonce
3. Glissez l'enveloppe et son contenu dans une seconde enveloppe affranchie au tarif en vigueur que vous adressez au journal.
4. Dès réception, votre correspondance sera transmise à la personne correspondant à la référence.

♥ CONTACT HUMAIN

♥ FEMME CH. HOMME

JF... déjà 42 ans !... Non trahis par aspect et dispositions d'esprit. Pas maman, je **ch. encore l'« Âme soeur »,** métissée, féline, un rien enfantine mais grave (vie ici-bas ?!) je t'attends. **Réf. 09-01**

F 45a. Sans enf. **rech. H. 40/50 ans** Normandie. Aime grands espaces naturels, calmes et les arts (livre, chant, dessin, psychanalyse) pour un lien sincère, durable et sérieux. **Réf. 09-02**

Sud-Est « ondine » **52 a.** espère très doux conte de Noël avec « terrien » passionné, délicat, tolérant, travail/soi. Photo et tél. souhaités. P.S. : Adolescents ou enfants bienvenus. **Réf. 09-03**

Je m'appelle Francine Ledieu **62 ans,** 1m62, yeux verts, cheveux châtains, tendre, sobre, fidèle. Aime ville, campagne, simple. Aime musique, peinture, karaoké, 79kg. **Réf. 09-04**

Une+Un=Nous. **UNE** F 56a. actuellement Rhône-Alpes projette tendre parcours avec **UN** H cultivé NF, ouvert au monde. **NOUS** évoluerons dans découvetes, partage, amour. **04 77 67 91 90**

94 - Danielle, brune 1m67, **47a.,** mais 20 ans dans le coeur, passionnée par vie saine, santé, astrologie, souhaite rencontrer **H. 40/50 ans,** gentil, bien, pour amour harmonieux. **Réf. 09-05**

♥ FEMME CH. FEMME

Lesbienne 58 ans, sérieuse, authentique, responsble, sensible ch. sa copagne pour une longue histoire d'amour sans faux semblants, tournée vers l'essentiel. **Réf. 09-06**

♥ HOMME CH. FEMME

Yossi 48 ans, juif, divorcé, profession libérale, 2 enfants, ch. JF âge et physique indifférents pour relation sérieuse basée sur le respect. Tél. : **06 18 48 87 22.**

Futur psychothérapeute, taureau-cancer, I regard, I voix, libre, I fils, belge, souhaite **F35-50a** vibrante, charmante pour relation amoureuse sincère. Tél. : **01 43 78 39 22.**

RP - H 50a. ouverture, charme, spirit., simple, végét., NF, ch. F partageant le même sens de la vie pour aimer, construire dans la complicité, la sincérité. **Réf. 09-07**

Homme quarantaine aimant les plaisirs de la vie : sorties, restaurants, voyages et autres cherche femme. Laissez message. **Tél. 06 12 16 43 72**

42 - Campagne **H 57a.** retraité aimant nature, NF, 1m72, 65 kg rencontre femme, goûts simples, acceptant changement de région. **06 89 31 83 15**

JH 29 ans. rencontre jolie JF, petite, études supérieures, disponible, orientée spiritualité pour relation suivie. **06 67 08 40 41**

H 63a. 1m70, 67 kg, yeux bleus aimant écologie, dévelopt pers. rencontre F. même profil, brune ou couleur, petite, mince, pour amitié et plus si affinités. **Gérard 01 43 66 77 75**

♥ AMITIÉS H ET F ♥

RP F 60a. 1m72, étud. sup., retraitée, dyn. allure/esprit jeunes, éduca., loy. cult. ch. ami(e) sinc. pour loisirs cult. arts, spirit. même profil/niveau. Lettre détaillée. **Réf. 09-08**

Paris-RP H cadre ch. JF ou F aimant vivre, sorties, cinéma, tennis, golf, cafés pour relations. **Tél. 01 43 40 19 81 H.B. demandez Sylvain.**

EMPLOI OFFRE

Sortir & Choisir Autrement
recherche AGENT COMMERCIAL ayant de bonnes notions en naturopathie pour la vente d'espaces publicitaires dans le domaine de la Bio, de la santé naturelle et des produits adjacents.
contact@Sortir-Autrement.com
Tél. : 01 47 18 75 71

EMPLOI DEMANDE

FEMME recherche dans secteur médecines douces, POSTE D'ASSISTANTE MÉDICALE chez thérapeute ou centre de praticiens de la santé. 06 63 15 40 25

STAGES

BIODANZA ® Danse de la vie
Joie de vivre, plaisir, expression, gestion du stress. Dans l'Essonne, les lundis soir. Rens. et insc.
01 69 00 63 51 ou **06 25 04 46 85**

***Formation* en MORPHOPSYCHOLOGIE**
Stages et cours par correspondance
Approche jungienne et évolutive
Rens. à FPH 02.47.54.46.15

MANDALAS
les dessiner, les peindre.
Stages-cours
aux sources de votre créativité
l'art prend soin de l'Âme
01 48 75 67 26.

BIODANZA *« danser la vie »*
danse plaisir accessible à tous
rythme, mouvement, expression,
Ateliers - Stages - Formation
mardi, jeudi, samedi, dimanche
01 46 29 07 92 www.biodanza.fr

STAGES-ATELIERS

Biodanza
mouvement santé bien-être
danse accessible à tous !...
ateliers en soirées
week-ends
journée
stage avec Réveillon
1er cours: **5 €** doc. gratuite
01 46 29 07 92
www.biodanza.fr

RITE DE PASSAGE DE LA NOUVELLE ANNÉE
à Vezelay 31/12 et 01/01 Dîner concert
Rens. Patricia Martin
01 46 71 35 73/06 15 83 50 18
www.femmechamane.com
ifps@club-internet.fr

LES ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE
WE du 12/13 février à Paris
Rens. Patricia MARTIN Mbre prof. INSTITUT MONROE 01 46 71 35 73
www.femmechamane.com
ifps@club-internet.fr

ATELIERS

Biodanza® "La danse de la vie"
Mouvement Musique Plaisir
Vendredis 19h30-21h : 1er atelier 5 €
Dimanches 12 décembre-23 janvier de 13h à 18h 0142770258-0622425301

THÉRAPEUTES

Atrapuncture méthode chinoise pour ne plus vivre avec vos douleurs : tendinite, sciatique, cruralgie, stress, migraine, perdre du poids, douleurs particulières, etc. **Cabinet 75016 Sur RDV 06 64 00 33 39.**

DIGITOPUNCTURE traditionnelle chinoise. Massage bien-être énergétique par J.-F. chinoise. **01.49.23.01.93.** Paris 11e. M° St-Ambroise ou Richard Lenoir. www.orchidee-paris.com

RÉFLÉXOLOGIE PLANTAIRE
et rééquilibrage énergétique
MASSAGE BIEN-ETRE RELAXANT
AMMA-ASSIS (indiv. ou entreprise)
Marie Lozach 0685412950 Saclay

PSYCHOTHÉRAPEUTE hypno-sophro-analyste, Traite dépression, angoisse, dépendances, gestion du stress, émotions, phobies, manque de confiance, mal-être, deuil. Paris. **06 63 43 11 33**

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Massage et accompagnement spirituel : être vrai en toute intégrité. Détente, harmonisation par le rebirth, la méditation et le yoga taoïstes. Paris, sur RDV **06 62 15 44 48**

ARTI-THÉRAPIE. Découverte de SOI et de sa créativité. **CRÉATION DE MANDALA,** dessin, peinture, mosaïque. **RELAXATION PROFONDE** au son du **TAMBOUR**. Ateliers mensuels ou séminaires de 2 jours à **Paris**. **01 34 27 55 40 - 06 84 30 78 29**

Forme et santé

Aroma stones massage combinaison subtile d'huiles essentielles et apposition de pierres chaudes harmonise par un massage profond dans un cadre intimiste et musical.
à Paris parc de Bercy 06 85 05 63 33

Pour vous, Monsieur, massage
relaxant aromatique
par naturopathe diplômé
à **Paris, place d'Italie**.
01 47 07 98 08

Peut-on augmenter sa longévité grâce à **l'eau des HUNZAS** et les capacités intellectuelles, scolaires (mémoire, concentration, joie, confiance, décision, etc.), spirituelles et mystiques par **stimulation du cortex visuel primaire ? 06 09 71 57 75**

Ésotérisme

Propose NUMÉROLOGIE
SOIT EN COURS OU THEME...
Tél. 06 13 34 76 07

Mme KELTOUNE, voyance pure orientale depuis 20 ans et **médium réputée, sur tarots, photos, flash.** Aide efficace et suivi. **Magnétisme curatif. Tél. 01 42 81 39 08**

Consultation

ESTHER MEDIUM
voyance pure, tarots, vous aide et recentre l'énergie Développement spirituel enseignement particuliers et professionnels
RDV consult tlj 06 24 77 67 10

Location de salles

Paris 8e - Salles à louer
20 à 30 m2 pour professionnels bien-être, nutrition, énergie.
Accès salle d'attente, cuisine, WC.
Contacter **01 42 93 87 78**

Spiritualité

Le chant du HU
HU
une aide venant du ciel
Apprenez à l'utiliser
12 février à Paris à 16 h 30
entrée libre
Espace Solara
ECKANKAR France
01 30 76 58 06
www.eckankar-france.org

Spiritualité

La méditation Bouddhiste
Enseignements et méditations guidées, retraites en ville et à la campagne animés par la nonne bouddhiste Guèn Lhamo, et des moines et pratiquants qualifiés.
A Paris, en province et région parisienne, pour plus d'infos voir la rubrique agenda ou
Centre Bouddhiste Bodhitchitta
☎ 01 43 67 87 87
www.BouddhismeEnFrance.org
Bouddhisme kadampa - Membre de l'Union Internationale du Bouddhisme Kadampa

Développement Personnel

la BIODANZA

Le plaisir du mouvement, sur des danses simples aux musiques agréables, fait de la **Biodanza®** une méthode de santé globale, anti-stress, **accessible à tous**. Sa pratique régulière permet de se sentir plus enthousiaste et heureux, de restaurer la confiance et l'estime de soi, d'enrichir ses rencontres et d'établir des relations harmonieuses.

Créée au Chili dans les années 60 par le professeur **Rolando Toro** et pratiquée dans le monde entier, la Biodanza propose – sur des fondements scientifiques (*anthropologie, psychologie, sociologie, physiologie, biologie*) – un réveil poétique de tous nos potentiels humains.

Directeurs d'Écoles de Biodanza, **Nathalie Arnould** et **Vishnuda Degrandi**, proposent des cours hebdomadaires, des ateliers le dimanche et en week-end et des stages résidentiels à Paris, en Ile de France, à La Réunion, en Sicile...

01 46 29 07 92 www.biodanza.fr

Sortir & Choisir Autrement
21 av. du 11 Novembre 1918 - 94400 Vitry/Seine
Tél. : 01 47 18 75 71
Tél. : 01 46 80 75 42
Fax : 01 47 18 75 71

Tirage n° 9 : 35 000

Le journal ne pourra être tenu responsable du contenu des articles et de celui des annonces publiés, chaque auteur reste responsable de ses écrits.

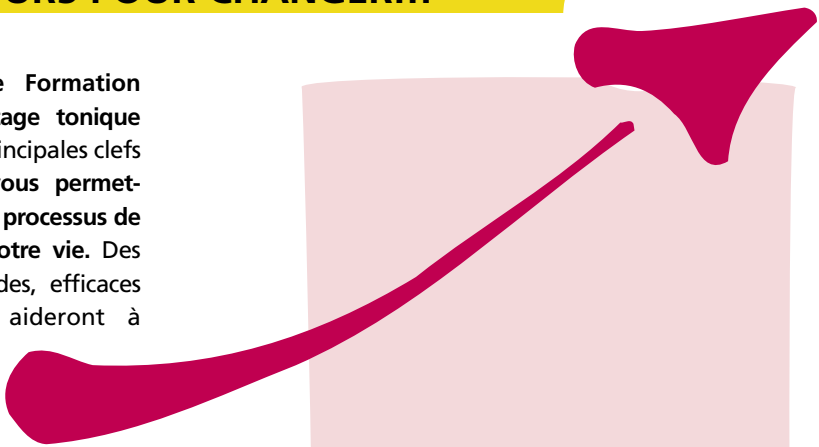
Edité par
Planète Métamorphose
Sarl au capital de 7 500 €.
RCS Créteil 452 225 741 00019

N° CPPAP : 0406 K 85541

Ce numéro est double et couvre les mois de décembre et janvier.
LE PROCHAIN NUMÉRO PARAÎTRA LE 2 FÉVRIER.
Pour passer une annonce dans le prochain numéro, remplissez la grille p. 29 et envoyez-la JUSQU'AU 21 JANVIER AU PLUS TARD accompagnée du règlement à l'ordre de Sortir & Choisir Autrement à Sortir & Choisir Autrement 21 avenue du Onze novembre 1918 94400 Vitry sur Seine 01 47 18 75 71 - 01 46 80 75 42

2 JOURS POUR CHANGER…

L'**Institut Cassiopée Formation** vous propose ce **stage tonique** pour découvrir les principales clefs psychologiques qui **vous permettront d'amorcer tout processus de changement dans votre vie.** Des outils concrets, rapides, efficaces et ludiques vous aideront à dépasser vos limites, matérialiser vos objectifs professionnels et/ou personnels. Vous apprendrez également comment **la clef de la réussite est liée à votre façon de penser.** En modifiant le regard que vous portez sur votre personne, vos rapports aux autres, vos objectifs et votre univers, **vous transformerez votre vie.**



LES CLEFS DU CHANGEMENT

transformez
VOTRE VIE

découvrez
VOTRE POTENTIEL ILLIMITÉ

réalisez
VOS OBJECTIFS

Renseignements :
0821 07 3000

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
.....
.....
Code postal : ..... Ville : .....
Pays : ..... Tél : .....
E-mail : .....

Je m'inscris au stage se déroulant
le samedi 22 et dimanche 23 janvier 2005 à Paris
en formule : ❑ individuelle ❑ duo.
Nom et prénom de la seconde personne pour l'inscription en duo :
.....

■ Je joins un chèque d'arrhes de 60 € à l'ordre de l'Institut Cassiopée Formation.
Le solde est à régler le premier jour du stage.

Date : Signature :

A RENVOYER À
INSTITUT CASSIOPÉE FORMATION
30, rue de Miromesnil - 75008 Paris

animateurs

Sandra et Olivier Stettler : Psychothérapeutes énergéticiens, auteurs, formateurs et Directeurs pédagogiques de l'Institut Cassiopée Formation.

tarifs

Inscription en solo : 240 euros.
Inscription en duo* : 170 euros/ personne soit 340 euros au total.
** Pour qu'une inscription en duo soit prise en compte, chaque participant doit remplir un formulaire d'inscription et noter les nom et prénom de son partenaire (conjoint, ami, frère, soeur…).*

LES SAMEDI 22 ET DIMANCHE 23 JANVIER 2005 À PARIS